[illegible]

([illegible])

[illegible]

[illegible]

આરોગ્યની વાર્તાઓ.

(ભાગ ૧ લો.)

લેખક તથા પ્રકાશક,

ડૉકટર હરિપ્રસાદ વ્રજરાય દેસાઇ.

એલ. સી. પી. એન્ડ એસ. (કલકત્તા.)

આરોગ્ય અને શરીર વિદ્યાના માજી શિક્ષક, નેટીવ ઇન્સ્ટીટયુશન.

કસરત માસ્તર, ધી પ્રોપ્રાયટરી હાઇસ્કુલ (અમદાવાદ)

'મેલરીયા' વગેરે પુસ્તકોના કર્તા. ઈત્યાદિ

[આવૃત્તિ ૨ જી   ઇ. સ. ૧૯૧૯   પ્રત ૧૦૦૦]

કીંમત રૂ. ૦-૪-૦

પહેલી આવૃત્તિ તા. ૧-૨-૧૫ બીજી આવૃત્તિ તા. ૧-૧૨-૧૫

શ્રી સાહિત્ય પ્રકાશ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં

નંદલાલ ચુનીલાલ બોડીવાળાએ છાપ્યું.

ખાડીઆ-અમદાવાદ.

ગ્રંથાર્પણ.

ગં. સ્વ. માતુશ્રી બા, સુભદ્રાને

મ્હારા બાળપણથીજ પુરૂષાર્થ અને મહત્વાકાંક્ષાનાં બીજ બહુ કળાથી અને વાત્સલ્ય ભાવથી રોપ્યાં તેના સ્મરણમાં આ ન્હાનું પુસ્તક ત્હને અર્પણ કરી કંઇક અંશે કૃતાર્થ થવું છું.

તા. ૧-૨-૧૯
અમદાવાદ.

લી. આજ્ઞાંકિત પુત્ર
હરિપ્રસાદના
દંડવત્ પ્રણામ.

અનુક્રમણિકા.

૧ લી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આરોગ્ય વિષે ગુજરાતી ભાષામાં જુદી જુદી જાતનાં પુસ્તકોની ઘણી જરૂર છે. મ્હને ઘણા વખતથી આ વિષયપર લેખો અગર પુસ્તકો લખવા ઘણા મિત્રો તરફથી કેહેવામાં આવતું હતું. છેવટે ભાઈ ભોગીલાલ પટવા પોતાના મંડળ તરફથી આવું પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવા યોજના કરી આવ્યા અને મ્હને આ કામ કરવા બાંધી લીધો, એમની મ્હારા ઉપર અત્યંત પ્રીતિ છે. વારંવાર આ કામ માટે એ મ્હને ટોકતા ના રહ્યા હોત, તો સંભવ છે કે હજી પણ આ પુસ્તક તૈયાર કરવામાં મ્હને બહુ વિલંબ થાત. આ માટે આ સ્થળે હું એમનો ઉપકાર માનું છું.

પ્રથમ તો મ્હેં પ્રકરણવાર એક આરોગ્ય વિદ્યાજ લખવા માંડી પરન્તુ કેટલુંક લખ્યા પછી મ્હને લાગ્યું કે આરોગ્ય જેવો બહુ અગત્યનો વિષય કેવળ શાસ્ત્રીય ઢબે લખવામાં બહુજ શુષ્કતા આવી જાય છે. મ્હને લાગ્યું કે વાર્ત્તાઓથી આ વિષય તરફ વધારે પ્રેમ ઉત્પન્ન કરાવી શકાશે અને છેક ચોથી પાંચમી ચોપડી ભણતાં બાળકો વાંચી શકે

એવી સ્હેલી વાતો રચવાથી બહુ લાભ થશે. સવારથી સાંજ અને સત્રે સુતા સુધીના આરોગ્યના નિયમો સમજાવવા આમાં પ્રયત્ન કર્યો છે. કેવળ શરીરના સ્થૂળ આરોગ્ય કરતાં પવિત્રતા ચારિત્ર્ય એ પણ સંપૂર્ણ આરોગ્યના ભાગ ગણવામાં આવ્યા છે.

આ પુસ્તકનો બીજો ભાગ પણ લગભગ તૈયાર થવા આવ્યો છે. એમાં ઘરથી માંડીને આખા શેહેરના અને દેશના આરોગ્ય અર્થે શું શું કરવું જોઈએ તેની ચર્ચા કરી છે. દેશ સમસ્તની આગળ જો કોઈ કામ મ્હોં વિકાસીને ઉભૂ હોય તો તે કામ આરોગ્યનું છે. માબાપ પોતાનાં બાળકોને અને શિક્ષકો પોતાના વિદ્યાર્થીઓને આ પુસ્તક વંચાવવા યોગ્ય ગણશે તો હું કૃતાર્થ થઈશ. આશા છે કે દેશભક્તો આરોગ્યનું કામ મ્હોટા પાયાપર હુવે ઉપાડી પ્રજાને તન્દુરસ્ત, બળવાન અને દીર્ઘાયુષી બનાવવાના પ્રયત્નો શરૂ કરશે.

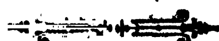
તા. ૧-૨-૧૯

લી. સેવક,

હરિપ્રસાદ.



૨ જી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.



૧૦ મહિનાના અરસામા બીજી આવૃત્તિ કરવાનો વખત આવ્યો તે હું મ્હારૂં મ્હોટું ભાગ્ય માનું છું. મૉડર્ન રીવ્યુ, કેળવણી, બુદ્ધિપ્રકાશ, પ્રજાબંધુ, ગુજરાતી પંચ, બ્રહ્મક્ષત્રિય ત્રિમાસિક વગેરે પત્રોએ આ પુસ્તક માટે અવલોકન કરતાં પ્રશંસાના શબ્દો કહ્યા છે તે માટે હું એ પત્રોના તંત્રીઓનો આભારી છું આ આવૃત્તિમાં જૂજ ફેરફારો કર્યા છે. અંતમાં જે મિત્રોએ અને વાંચકોએ આ પુસ્તકથી સંતોષ દર્શાવી એના વિષેશ પ્રચારમાં મદદ કરી છે તેમનો પણ ઉપકાર માનું છું.

તા. ૧-૧૨-૧૯
અમદાવાદ.



લી. ગ્રંથકર્ત્તા.



આરોગ્યની વાર્તાઓ.

બાળકોનું સંમેલન.

૧.

[દાતણ.]

કોઇએ પુછ્યું " મોતી કેવી રીતે બને છે? અને ક્યાં બને છે?"
મ્હેં મ્હારી બાળાને કહ્યું " ત્હારા હોઠ ઉઘાડ." એણે હોઠ પ્હોળા કર્યા. મ્હેં કહ્યું " જુઓ આ રહી બે ચકચકતી મોતીની હારો; મોતી અહીં બને છે." (હેરીક)

આજે ગુજરાત કલબમાં બાળકોનું સંમેલન છે. સભાનું મકાન ધજા તોરણથી શોભી રહ્યું છે. બાળકોને મીઠાઈ મળવાની છે, દારૂખાનું ફુટવાનું છે. સારાં સારાં લુગડાં પ્હેરીને વિષ્ણુપ્રસાદ, કૃષ્ણલાલ, કનુ, તથા ચંદુ પાંચ વાગતાથી ત્યાં

જઈ પહોંચ્યા છે. એ ચાર જણા એક પાટલી ઉપર બેઠા, અને બેઠા બેઠા વાતો કરે છે. માથે સુન્દર વેલની ઘટા છે. અને વેલને ધોળાં તથા લાલ ફુલો શોભી રહ્યાં છે.

બાજુપર ચકડોળ ફરે છે. વચમાં ગ્રામોફોન વાગે છે, અને થોડીવારમાં જાદુકપટના તથા ગેાળીબ્હારના ખેલો થવાના છે.

ચંદુ—વિષ્ણુ! ત્હારા દાંત કેવા સારા છે? ચોખ્ખા દૂધ જેવા છે અને ચળક ચળક થાય છે!

કૃષ્ણલાલ—હા, અને આ કનુના દાંત જો. પીળા, મેલા અને ઘણીવાર તો ગંધાય છે. અલ્યા! કોઇ દહાડો દાતણ કરૂં છું કે નહીં?

વિષ્ણુ—મ્હારા દાંત પણ કનુના જેવાજ હતા. મ્હારા બાપાએ ટોકી ટોકીને મ્હારા દાંત આવા કરાવ્યા છે. બહુ મેહનત લીધી છે ત્યારે આવા ચોખ્ખા થયા છે.

કનુ—ત્હેં શું શું કર્યું તે મ્હને કહી જા. હું પણ કાલથી મ્હારા દાંત સાફ કરવા માંડુ અને પછી આ ડાહ્યલાનું મ્હોડું ટાળુ.

(કૃષ્ણલાલ હસે છે.)

વિષ્ણુ—દરરોજ સવારમાં ઉઠીને અમારે ખુબ ચાવીને દાતણ કરવાનું, પછી દાંત કુચાથી ઘસવાના—જીભ ઉતારવાની

અને લોટો ભરેલા પાણીથી કોગળો કર્યાના પછી દંતમંજન ઘસવાનુ.

કનુ—ઓ,હો ! ત્યારે તો દાંત સારૂ થાય એમાં શી નવાઈ ! ત્હમે વિલાયતી બ્રશ લાવો. રૂપાની ઉળ લાવો. 'કોલગેટ'નું દંતમંજન લાવો. એ અમારૂ ગજુ નહીં, અમે કાંઈ તાલેવનના બાળુ નથી.

વિષ્ણુ—અરે ! ઉતાવળો ના થા. મ્હેં ક્યાં એ બધુ વાપરવાની વાત કરી છે ! વિલાયતી બ્રશની તો મ્હારા બાપા ખાસ નાજ કહે છે. એનાથી અવાળાં છોલાઇ જાય છે અને રોજ એનું એ વાપરવું પડે છે એટલે ચોખ્ખઈ પણ દાતણ જેવી રહેતી નથી. અમારા ઘરમાં પ્હેલાં એ બધુ વપરાતુ પણ વિલાયતથી ડો. ચંદુભાઈ, દાંતના દાક્તરનું કામ શીખીને આવ્યા એમણે એ બધું અમારા ઘરમાંથી કઢાવ્યું. કીંમતી દંતમંજનોની પણ જરૂર નથી વળી દેશી માલજ વાપરવો એવી અમે બાધા લીધી ત્યારથી તો ઘેરજ દંતમંજન બનાવીએ છીએ.

કૃષ્ણુલાલ—ત્હારા બાપા દાક્તર એટલે ઘેર દંતમંજન બનાવે. પણ અમે કેવી રીતે બનાવીએ ! ત્હારે ઘેર લેવા આવીએ તો ત્હારા બાપા ચડ્ય દઇને ચાર આના પડાવે ! ત્હમારે તો મજા.

વિષ્ણુ—ચાલ, ચાલ. ત્હમે બધા ગરબડીયા છો, મ્હારી વાત પુરી સાંભળતા નથી. મ્હારૂં દંતમંજન જોઈતુ હોય તો કાલે આવજો. મફત આપીશ. મફત.

કૃષ્ણલાલ—અમે ત્હારૂ સપાડુ ચઢાવવા માગતા નથી.

વિષ્ણુ—ઑલરાઈટ! સારૂ. હમણાં હું મ્હારા દંત મંજનની વાત કહીશ ત્યારે ત્હમે જાણુશો કે એમાં સપાડુ ચ્હડે એવું કાંઈજ નથી. ને ગમે તો ત્હમે ઘેર બનાવજો. જુવો! એક કોહલો લેવો. એને પથ્થર વતી ઝીણો વાટવો. પછી લુગડા વતી ચાળીને ઝીણી ભૂકી થાય તે એક ડબ્બીમાં ભરવી. ઉપર લખવું કે દંતમંજન અને પછી પોતાનું નામ લખવું. મ્હેં ડબ્બી પર એમજ લખ્યું છે. " Home made Tooth Powder. Made by Vishnuprasad Desai." "ઘેર બનાવેલું દંતમંજન. બનાવ્યું વિષ્ણુપ્રસાદ દેસાઈએ."

બધા—સાબાશ! વિષ્ણુપ્રસાદ દેસાઈ.

વિષ્ણુ—હજી કેહેવાનું રહ્યું છે. આ દાંતમંજન દર રોજ દાતણ કર્યા પછી હું દાંત ઉપર આંગળી વતી ઘસું છું. દાંતને બ્હારથી, અંદરથી, ઉપર નીચે બધે ઠેકાણે કોહલો લગાવાય તેમ આંગળી ઘસ-

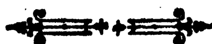
વાની. ઉપરથી નીચે, નીચેથી ઉપર, આડી, અવળી
એમ બધી તરફથી વપરાય એટલો કોહ્યલો વાપરતો
જવું છું ને પોચે હાથે ઘસું છું. (વિષ્ણુ અમથી
અમથી આંગળી ફેરવે છે ને દાંત ઘસતો હોય
એમ કરી દેખાડે છે.) પછી પાછા ઉનું હોય
તો ઉના પાણીથી નહીં તો ટાઢા પાણીથી
કોગળા કરી નાખીએ છીએ, અમારા ઘરમાં બધાંને
એમ કરવાનું.

વિષ્ણુને દાતણ ઘસતો હોય એવા ચાળા કરતો જોઇને
ગોપીલાલ બેરીસ્ટર ત્યાં આવી પહોંચે છે. અને પુછે છે
" અલ્યા છોકરાઓ શું કરો છો ?

કનુ—કાકા ! આ વિષ્ણુ પોતાના દાંત સાફ કેમ રાખે છે
તે કહી બતાવે છે.

ગોપીલાલ—બરાબર ! અલ્યા પોરીઆઓ ! દાંત તો જરૂર
સાફ રાખજો. નહીં તો મ્હારી માફક ૪૦ વર્ષે
બોખા થઈ જશો બોખા—જુવો મ્હારે આ બના-
વટી ચોકઠુ પ્હેરવું પડયુ છે (એમ કહીને ગોપીલાલ
પોતાનું ચોકઠુ કહાડી બતાવે છે. તરતજ ગાલમાં
ખાડા પડે છે ને દેખાવ બેડોળ થઇ જાય છે.
છોકરાઓ હસે છે.)

ડાક્તરનો છોકરો કે ! તું એ મ્હારા બાપની માફક કોહ્યલો ઘસતો હશે ! સાલા મારવાડી છો મારવાડી. કોહ્યલો છે ઠીક પણ બધાને માફક નથી આવતો. આ ગજ્જરનું એલેંબીકનું દંતમંજન કે બેંગોલ ફારમાક્યુટીકલ વર્કર્સનું દંત-મંજન સારૂ આવે છે. કોહ્યલો માફક ના આવે અને અવાળાં એનાથી ઘસાય તો એ લઈ આવજો. સ્વદેશી સ્ટોરમાં મળે છે. વિલાયતમાં પૈસોયે નહીં જાય ને દાંત સાફ થશે. નહીં તો, કોહ્યલાને બદલે બીજું એક દંતમંજન બતાવું. ચાકની ભૂકી બજારમાં મળે છે તે પણ બહુ સારી. ત્હમે નિશાળમાં જે ચાક વાપરો છો તેજ; ભૂકી કરીને એ પણ દંત-મંજનને ઠેકાણે વપરાય. ચાલો. સાહેબજી ! અસ્યા ચગડોળમાં બેસો ચગડોળમાં. (ચોકઠુ ચડાવીને બેરીસ્ટર સાહેબ લાકડી હલાવતા બીજી તરફ જાય છે. છોકરાઓ ચગડોળમાં બેસે છે.



લક્ષ્મિશંકરનું ઘર.

૨

(સ્નાન.)

ન્હાવાથી શરીર સ્વચ્છ થાય છે. મન શાન્ત થાય છે; અને પવિત્ર વિચારો આવે છે.

લક્ષ્મિશંકરનું ઘર આખી પોળમાં પ્રસિદ્ધ છે. તેમના ઘરની નિયમિતતા, વખાણવા લાયક છે. દરરોજ પાંચ વાગે એમના ઘરમાં ઉઠવાનો રિવાજ છે. જાગ્યા પછી પથારીમાં કોઈ પડી રહેતું નથી. દાદીમા રોજ છોકરાંને કહે છે કે “જોજો, જાગો કે તરતજ પથારી છોડી દેજો. નહીં તો આળસ ત્હમારી બોચીપર ચ્હડી બેસશે. આળસ એ આપણો મ્હોટામાં મ્હોટો શત્રુ છે. જોજો એને તમારા શરીરમાં પેસવા દેતાં.”

આજે રવિવાર છે. લક્ષ્મિશંકરને ઘેર ખેડેથી માસ્તર છોટાલાલ આજે આવેલા છે. બધાં સાથે એ પણ પાંચ વાગે ઉઠ્યા અને એક કોચપર પડ્યા પડ્યા શું બને છે તે જોવા લાગ્યા.

પા કલાકમાં બધાં દાતણપાણી કરીને પરવારી ગયાં. પછી બાકીના અડધા કલાકમાં ૪ છોકરાં, લક્ષ્મિશંકર અને

એમનાં વહુ અને દાદીમા, એ બધાંએ ન્હાઈ લીધું. માસ્તરે પણ કહ્યું કે "હુંએ નાહી લઇશ." લક્ષ્મિશંકર અને છોકરાં ટાઢે પાણીએ ન્હાતાં હતાં અને એમનાં વહુ તથા દાદીમા ઉને પાણીએ ન્હાતાં. માસ્તરને ઉનું પાણી આપવામાં આવ્યું.

પાણી મ્હોટી કુંડી ભરીને અપાતુ. ન્હાવાનો ખંડ મ્હોટો, સ્વચ્છ અને અલગ હતો. સ્ત્રીપુરૂષો ન્હાય તે વખતે એમની મર્યાદા બરાબર સચવાય એટલા માટે બારણું બંધ કરીને ન્હાવાનો રિવાજ હતો. બારણું બંધ કર્યા છતાં ન્હાવાની ઓરડીની અંદર અજવાળું રહે એવી જાળી હતી.

ન્હાવાના ખંડની વિશાળતા, સ્વચ્છતા, અજવાળુ અને સગવડ જોઇને છોટાલાલ માસ્તર બહુજ ખુશ થયા. દોરી ઉપર ધોયેલાં લુગડાં મૂકવામાં આવ્યાં હતાં. પાસે ટુવાલો હતા. ન્હાવાની જગાએ એક બાજઠ હતો અને એના ઉપર જાળીવાળી ડબ્બીમાં સાબુ હતો.

માસ્તરને ન્હાતી વખતે બહુજ સુખ પડયું. અને પોતાને ઘેર જઇને "ન્હાવાને માટે આવીજ ગોઠવણ કરૂ" એવું મન થયું. ન્હાઇ, ટુવાલથી શરીર લુછી, ધોયેલુ ધોતીયુ પહેરી માસ્તર બહાર આવ્યા અને લક્ષ્મિશંકર સાથે વાતો કરવા લાગ્યા.

છોટાલાલ—લક્ષ્મિશંકરભાઈ, આ ત્હમારી વ્હેલા ઉઠવાની રીત બહુ સારી છે. વળી આ ન્હાવાનું સુખ તો કદી નહી ભુલાય. અસલ તો આપણા [illegible]નો રિવાજ વ્હેલા ઉઠી, તારા સ્નાન કરવાનો [illegible]મ ગણાતો. પરંતુ ઇંગ્રેજી ભણ્યા પછી આપણા ઘણાખરા લોકો મોડા ઉઠતાં શીખ્યા છે. કહે છે કે ડૉ. રાશબિહારી ઘોષે એમની જીંદગીમાં પ્રાતઃકાળ જોયોજ નથી. એ રોજ ૯—૧૦ વાગે ઉઠે છે અને રાત્રે ૨—૩ વાગે સુવે છે.

લક્ષ્મિશંકર—એમ કે, અહીં પણ મોડી રાત સુધી કામ કરી સવારમાં ૯ વાગે ઉઠનારા એક ગૃહસ્થ રહે છે. એમનું કહેવું એમ છે કે ૭—૮ કલાક ઉંઘવુ એ જરૂરનું છે. પછી

"રાતે વ્હેલા જે સુઈ વ્હેલા ઉઠે વીર
બળ, બુદ્ધિ, બહુ ધન વધે સુખમાં રહે શરીર."

એ વાત ખોટી છે. મોડા ઉઠીને મોડા સુઈએ તો પણ શરીર સુખમાં રહી શકે. ફક્ત ૭—૮ કલા[illegible] ઉં[illegible] જોઈએ. પણ ૧૦ વર્ષથી મ્હેં જે રિવાજ પાડયો છે [illegible] હમણાંજ ત્હમે જોશો કે અમને કેટલો બધો ફાયદો થયો છે.

"રાત રહે જાહરે પાછલી ખટઘડી, સાધુ પુરૂષને સુઇ ન રહેવું.
નિદ્રાને પરહરી સમરવા શ્રીહરિ, એક તું એક તું એમ કહેવું."

એ નરસિંહ મ્હેતાની શીખામણ આપણે તો માથે ચડાવીએ છીએ. એટલીવારમાં સીતાર વાગવા માંડયો. સુગંધીદાર ધુપની મ્હેંક આવી. અને ચોકના ઉપરના ભાગમાં બધુ કુટુંબ ગંભીરભાવે ગોઠવાઇને બેઠું. લક્ષ્મિ-શંકરે માસ્તરને કહ્યું કે ચાલો પ્રાર્થનાનો વખત થયો છે. લક્ષ્મિશંકરને ત્યાં દરરોજ સવારે પા કલાક આ રીતે સુન્દર સૂરથી વાજીંત્ર સાથે પ્રાર્થના થતી હતી.

"શી શી શોભા વખાણું, વિભુ તુજ કૃતિની, શક્તિ છે રે અપાર,
મોટા મોટા મહંતો અતિ શ્રમ કરીને થાકી પામ્યા ન પાર."

લક્ષ્મિશંકરની મ્હોટી દીકરી સવિતા અને ન્હાનો દીકરો વિક્રમ એ બન્નેએ મળીને આ ભજન મીઠા સ્વરથી ગાયું. સિતાર પાર્વતીબ્હેન, લક્ષ્મિશંકરનાં વહુ વગાડતાં હતાં. માસ્તર આ દેખાવ જોઈને દિંગમૂઢજ થઈ ગયા, અને વિચાર કરવા લાગ્યા કે "આપણા હિન્દુ કુટુંબોમાં આવું સુમધુર વાજીંત્ર અને ભજન મ્હેં કોઈ પણ સ્થળે જોયુ કે સાંભળ્યુ નથી. અને તેથીજ આપણો બધો સંસાર બેતાલો અને ખોટો છે." પા કલાકમાં પ્રાર્થના થઇ રહી. અને બધાં સૌ સૌને કામે લાગ્યાં. માસ્તર મેડીએ જતાં, ન્હાવાની ઓરડી આગળ થઈને ગયા તો બારણા પાસે એક મોટા કાગળમાં નીચેની સૂચનાઓ લખેલી જોઈ.

ન્હાવાના નિયમો.

૧. શરીર ખુબ ચોળીને ન્હાવું. સાબુ જેને જેટલો વાપરવો હોય તેટલો વાપરવાની છુટ છે.

૨. દંત વતી નખ ઉતારવા નહીં, પણ દર અઠવાડીએ નરેણી વતી પોતાની મેળે નખ ઉતારવા અગર હજામ પાસે ઉતરાવવા. લાંબા નખ રાખવાથી ખાતી પીતી વખતે એ મેલ પેટમાં જાય છે. ન્હાતી વખત નખ આગળ પણ સાબુ લગાવવો અને આંગળીઓ બરાબર ધોવી. હાથ પણ સાબુથી સાફ કરવા.

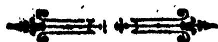
૩. બગલો, જાંગો, બોચી, કેડ, પગનાં તળીયાં, માથુ વગેરે જગાઓએ સાબુ ચોળી, ઘસીને ન્હાવું.

૪. ન્હાયા બાદ ટુવાલથી ઘસીને શરીર લ્હોવુ.

૫. ન્હાતી વખતે ખુબ કોગળા કરવા.

૬. શરીરના મળ ધોવાય છે તે વખતે મનના મળ પણ ધોવાય એવી પ્રાર્થના કરવી.

વિદ્યાર્થીઓનું ફરવા જવું.



૩.

(ભોજન)

આ પૃથ્વીપર જે વખત આપણે પસાર કરવાનો છે તેમાં પ્રભુએ સારામાં સારો સમય જો કોઈ આપ્યો હોય તો તે ભોજનનો સમય છે. [લોર્ડ લીટન]

પ્રોપ્રાયટરી સ્કૂલના એક વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને, માસ્તર આજે શેહેર દેખાડવા લઈ જતા હતા.

માસ્તર—ચાલો ત્હમને આજે મસ્કતી મારકીટ, રેવાબાઈ ધર્મશાળા અને રેલ્વે સ્ટેશન દેખાડું. સ્ટેશનપર બાદશાહી વખતના મિનારા છે તે પણ જોઇશું.

વિદ્યાર્થીઓ આજે ખુશ હતા. કંટાળાભરેલાં લેસન-માંથી છુટી, આજે ફરવાનું મળ્યું તેથી બધા રાજીરાજી થઈ ગયા હતા.

સ્ટેશનપર ગાડી આવવાનો વખત ન્હોતો એટલે બધા પ્લેટફોર્મ પર ગયા. માસ્તરે ૪૦ વિદ્યાર્થીઓના ચાર ભાગ પાડી નાંખ્યા. ૧૦, ૧૦ ની ટુકડી કરી. બે ટુકડીઓ મિનારા જોવા ગઈ. એક ટુકડી આર. એમ.* આર. ના

*રજપૂતાના માળવા રેલ્વે.

પ્લેટફોર્મ તરફ વળી અને એક ટુકડી માસ્તરની જોડે રહી. માસ્તરનો વિચાર તાર ઓફીસ, ટીકીટ ઓફીસ તથા લગેજ ઓફીસ વગેરે બતાવી એ વિષે જાતે માહિતી આપવાનો હતો. પણ પેહેલા ક્યાં જવું એ બાબત વિચાર કરતા હતા અને વિદ્યાર્થીઓને પાટલીપર બેસાડી જરા આમતેમ ફરતા હતા. એટલામાં એમની નજર રેલ્વેપરના યુરોપીયન લોકોને જમવાના વિશાળ ખંડ તરફ પડી. જાળીવાળાં બારણાંમાંથી ૧૦–૧૨ યુરોપીયનો ટેબલપર જમવા બેઠા હતા તે બરાબર જોવાતું હતું.

માસ્તરે વિચાર કર્યો. "ચાલો વિદ્યાર્થીઓને આ સાહેબ લોકો કેવી રીતે જમે છે તેજ દેખાડું." પછી બધા વિદ્યાર્થીઓને બોલાવી માસ્તરે કહ્યું કે આ લોકો જમે છે તે બધુ ત્હમે જુવો અને પછી આપણે એ વિષે વાતો કરીશુ. પા કલાક સુધી બધા વિદ્યાર્થીઓએ સાહેબ લોકો ખાણું લેતા હતા તે જોયું અને પછી ત્યાંથી નીકળી એ દસની ટુકડી રેલ્વે સ્ટેશનના સામી વાવ છે તે જોવા ઉપડી. તાર ઓફીસ તથા ટીકીટ ઓફીસ દેખાડવાનો વિચાર માસ્તરે આજે માંડી વાળ્યો.

વાવનાં પગથીયામાં વિદ્યાર્થીઓ બેઠા છે અને માસ્તર ઉપલા પગથીઆપર બેસી વિદ્યાર્થીઓને કહે છે કે "ઠીક છે. આપણે હમણાં આમજ બેસો. જે જોયું તે વિષે આપણે વાત કરી લઇએ અને પછી વાવ જોવા અંદર જઈશુ."

માસ્તર—બોલ શ્રીમન, ત્હારે ઘેર જમવા કેવી રીતે બેસો છો ?
શ્રીમંન—સાહેબ, બધાને ઘેર બેસે છે તેમ અમે બેસીએ છીએ. અમારે ઘેર કંઈ ટેબલ ખુરશી ને છરી-કાંટાથી નથી ખાતા. હાથમાં લઇને મોંમાં.
માસ્તર—બરાબર. આપણા લોકોમાં જમવા બેસવાની જગા, જમવા બેસવાની રીત, એ બધામાં બહુજ સુધારો કરવાની જરૂર છે એમ ત્હમને લોકોને આજ જે આપણે જોયુ તે ઉપરથી લાગ્યુ હશે.
મણીલાલ-હાજી. અમારા બ્રાહ્મણોમાં ન્હાઈ અબોટીયાં પ્હેરીને જમવા બેસવાનું તો છે પણ આપણે જોઈ એવી સ્વચ્છતા અમે જમવા બેસીએ ત્યાં નહીં.
વિષ્ણુપ્રસાદ—અબોટીયું એટલે અ+બોટીયું. અ એટલે નહીં; અને બોટીયું એટલે બોળેલું. જેને કોઈ દિવસ બોળેલું એટલે ધોયેલું નહીં તે અબોટીયું.
(વિષ્ણુપ્રસાદની આ વ્યુત્પત્તિથી બધા હસે છે.)
માસ્તર—અસલના વખતથી જમવા બેસતી વખતે અબોટીયાં પેહેરીને જમવા બેસવાનો રિવાજ ચાલ્યો આવે છે તે એક રીતે સારો છે. હું વાણીઓ છુ પણ મ્હારે ત્યાં મુકટા પ્હેરીનેજ જમવા બેસીએ છીએ. જમવા બેસતી વખતે સ્વચ્છ, તદન જુદાં અને સુંવાળાં લુગડાં હોય એ બહુ સારૂ છે. પણ ઘણે ઠેકાણે

મુકટા પેહેરવાની આલર પેહિસય છે. વિષ્ણુ કહે છે એમ છ મહિને ધેાવાય નહીં—કે કદી ધેાવાય નહીં. એવું અબેાટીયુ પેહેરીને જમવા બેસવું તેના કરતાં તેા રેાજ ધેાયેલુ ધેાતીયું સારૂં.

માણીલાલ—અરે સાહેબ, કેટલેક ઠેકાણે મુકટા તાજવાંમાં પડ્યા હેાય છે. કેાઇ ઠેકાણે કેાઠીએા ઉપર, જાળાંમાં પડેલા હેાય છે. છતાં એ પેહેર્યા એટલે પાક. એના કરતાં સ્વચ્છ ધેાતીયાં બહુ સારાં.

રવિપ્રસાદ—મ્હારા કાકા ગેાસ્વામીજી મહારાજને ત્યાં માસ્તર હતા. નવા નવા ગયા ત્યારે બિચારા રેાજ ૧૦ રૂપીયાનેા રેશમી મુકટેા પ્હેરીને જમવા બેસતા. થેાડા દહાડા પછી મ્હારા કાકા ધેાતીયુ પેહેરીને બેસવા લાગ્યા. મહારાજે પુછ્યુ. "માસ્તર આમ કેમ ? પેહેલાં તેા ત્હમે પિત્તાંબર પેહેરીને જમવા બેસતા અને હવે ધેાતીયુ પેહેરીને કેમ બેસેા છેા ?" મ્હારા કાકાએ કહ્યું કે "જ્યારે મ્હેં ત્હમારા રસેાઇઆને રાંધતાં જોયા ત્યારથી મ્હેં જાણ્યું કે હું મ્હારૂં પિત્તાંબર અમથેા બગાડુ છું. ત્હમારા રસેાઇઆ 'મરજાદી' કહેવાય છે ખરા, પણ એમના મુકટા ભાડભુંજા જેવા રહે છે," મહારાજ પછી ચુપ થઇ ગયા. (બધા હસે છે.)

માસ્તર—સાંભળો ત્યારે; જમવા બેસતી વખતે સ્વચ્છ, ધોયેલાં અને આખો દહાડો પ્હેર્યાં હોય, તે સિવાયનાં જુદાં લુગડાં પ્હેરીને બેસવું. હાથપગ ધોવા. આ સાહેબ લોકો બેઠા હતા તે જગા કેવી સ્વચ્છ હતી ? ટેબલપર એક ડાઘો ન્હોતો. પીરસનારનાં પણ લુગડાં ધોળાં, બગલાની પાંખ જેવાં હતાં.

ચીમન—ટેબલ પર વાસણો પણ બધાં ચોખ્ખાં અને ચકચકતાં હતાં. ઠેકાણે ઠેકાણે ફુલદાનીઓમાં ફુલના ગોટા મૂક્યા હતા. સાહેબ, મ્હને તો ત્યાં ખાવા બેસી જવાનુંજ મન થઇ ગયું હતું.

(બધા હસે છે).

પાંડુરાવ—'ભદ્રંભદ્ર' ત્હમે વાંચ્યું છે ? એમાં આપણી નાતો જમવા બેસે છે તે જગાનું વર્ણન છે. ધુળવાળા, ગંદા અને વળી ખાળકુવા તાજા છુટેલા હોય, છોકરાં જ્યાં ઝાડે ફરેલાં હોય, એવી જગાઓ જ્યાં બીજી વખતે આપણે વાત કરવા પણ ના ઉભા રહીએ ત્યાં આપણી નાતો નિરાંતે જમવા બેસે છે.

માસ્તર—ખરૂં. 'ભદ્રંભદ્ર' બધા વાંચજો. બહુ હાસ્યરસવાળું અને આપણી ઘણી એબો ઉઘાડી પાડનારૂં પુસ્તક છે. આપણી જમવા બેસવાની જગા ચોખ્ખી

જોઈએ. વાસણો કલ્લઇ કરેલાં સાફ અને ડાઘાડુઘી વગરનાં જોઇએ. કલ્લઈ કરેલાં વાસણો નાહોય તો કડી કે શાક કટઈ જાય છે; ખોરાક પણ તાજો અને બરાબર રંધાયલો જોઇએ. એક દિવસ એક અહીંનાજ શેઠને ત્યાં જમણુ હતુ બાસુદીમાં કાંતો કઈ પડયુ–કાંઈ વિકાર થયો, કે પછી બગડેલી બાસુદી ઘાંચી લાવ્યો. પણ એ ખાધીને બધાં જમનારાંને ઝાડા ને ઉલટી થઈ ગયાં. કલઈ વગરના વાસણમાં મૂકવાથી પણ એમ થાય છે. ઝેર જેવી અસર થઈ. ઈશ્વરકૃપાથી બધાં બચ્યાં, નહીંતો આખી નાત સાફ થઇ જાત.

પાંડુરાવ—જમવા બેસવાની રીત તો સાહેબ, મ્હેં એક દક્ષણીને ત્યાં ભદ્રમાં જોઇ છે તેજ પ્રમાણે હું મ્હોટો થઈશ ત્યારે મ્હારે ત્યાં રાખવાનો છું. આ સાહેબ લોકની સ્વચ્છતા, બધુ ખરૂ પણ આપણને ફાવતુ આવે એવું કંઈ બધું એમાં ન્હોતુ. પેહલાં તો એ લોકોએ બુટ પહેર્યા હતા તે શું આપણે બુટ પહેરીને ખાવા બેસીએ ? ટેબલ ખુરશી પર બેઠા હતા, બન્ને હાથે ભાંણાંને બાઝતા હતા. ચમચો મ્હોંમાં ઘાલીને પાછો કટોરામાં ઘાલતા હતા. એવું ગાંધા ભરેલું એ એમનામાં ઘણું હતુ.

માસ્તર—હા, પણ દક્ષણીની વાત પાંડુરાવ કહો,

પાંડુરાવ—ભદ્રમાં ગજાનન કાકા કરીને એક દક્ષણી છે. એ મ્હારા બાપાની ઓફીસમાં કલાર્ક છે. કંઇ બહુ પૈસાદાર નથી, પણ એમનું ઘર બહુ સ્વચ્છ છે; બારણે સુન્દર તુળશી ક્યારો છે. ન્હાનો સરખો બગીચો છે, વિશાળ ચોક છે, અને બધાં જમવા બેસે છે તે વખતે એમની ન્હાની દીકરી ગંગાબ્હેન છે તે દરરોજ રંગોળી પુરે છે. સુગંધીદાર ધુપની સળીઓ માટીમાં ભેરવી ચાર પાંચ ઠેકાણે ગોઠવી દે છે. દક્ષણી લોકોના પાટલા પણ રંગેલા હોય છે. લાલચટ્ટક પાકો રંગ અને વળી કોઇ પાટલામાં વેલો, ફુલો; તો કોઇમાં કમળ, કોઇમાં પક્ષીઓ; એવું એવું ચીતરેલું હોય છે. એવા રંગીન પાટલા લાઇનબંધ ગોઠવી દેવામાં આવે છે. જમવા બેસનારા બધા ન્હાઈ ધોઈ, પાછા હાથપગ ધોઈને સાફસુફ બનીને જમવા બેસે છે. પાંદડાં, ફુલ; વેલો ને રંગેલાં કુંડાં એ બધું જમવાની જગાએ એવું શોભી રહે છે કે મ્હને તો લાગે છે કે રેસ્ટ્વેપર આપણે જોયું તેના કરતાં એ, એ સારૂં. એમના લોટા, પવાલાં, થાળીઓ બધું સાફ અને ચકચકતું; ખાવામાં પણ એ લોકો

શાયતાં ને ચટાણીઓ અને પંચામૃત અચ્છાં બનાવે છે.

ચીમન—તેથીજ દક્ષણીઓને ચટણા કહીએ છીએને !

(પાછા બધા ખડખડાટ હસે છે.)

માસ્તર—ચીમન. તું બડો ટીખળી છે. નાટકમાં વિદુષક બનવા લાયક છે.

અરે, ત્હમારામાંથી જમવા બેસતી વખત કોઇ રીસાવ છો કે ? કેટલાક છોકરાને કડી ના ભાવે ! કોઇને કારેલાં ના ભાવે કોઇને ટાઢુ ના ભાવે. એવી એવી ટેવ કોઇએ રાખવી નહિ, બધીજ ચીજો ખાવી. પરમેશ્વરે જે વખતે જે આપ્યું તે માથે ચ્હડાવીને જમવું. અન્નદેવતા મ્હોટા છે. જમતી વખતે લડાઈ ટંટો બધું બંધ કરી દેવું. ધીમે ધીમે ચાવીને ખાવુ. અને ખાતી વખતે જુઓ, પેલા સાહેબ લોકો કેવા હસાહસ અને આનન્દ કલ્લોલ કરી રહ્યા હતા !

મણીલાલ—મ્હારા બાપા કહેતા હતા કે, દિ. બા. અંબાલાલ સાકરલાલનું એમ કહેવું હતું કે જમતી વખતે ૧ કોળીઆ ઉપર ચાળીસ ઘોસ્યિા મારવા—એક કોળીયો ૪૦ વાર ચાવવો પછી ગળે ઉતારવો.

માસ્તર—બરાબર છે, ગ્લેડસ્ટનનું પણ એમજ કેહેવું હતું.

અને ગ્લેડસ્ટન તો આપણા ઈંગ્રેજ રાજ્યનો મ્હોટો
પ્રધાન થઇ ગયો. પ્રધાન થયો છતાં થર્ડ કલાસમાં
મુસાફરી કરતો અને રોજ કસરત માટે કોવાડો
લઇને લાકડાં ફાડતો. તેથીજ એ બહુ વર્ષ જીવ્યો.
એટલી વાત કર્યા બાદ બધાએ વાવ જોઇ.

બીજી ટુકડીઓ પણ થોડી થોડીવારે આવી પહોંચી ને પછી બધા, જે જે જોયું હતું તે વિષે વાતો કરતા કરતા સૌ સૌને ઘેર ગયા.

બે દાક્તરો.

૪.

(નાસ્તો)

મોં ભરભડે છે તે રૂચી નથી, ખરી રૂચી હોય તોજ ખાવું ખોરાકના ગુણ જોવા સ્વાદ નહીં.

દાક્તર શાહ—ત્હમને ડાકટર શું લાગે છે? આ બિચારાં
છોકરાં લુશુ લુશુ ખાઇને દસ વાગતાં નિશાળે
જાય છે અને પછી તરતજ અભ્યાસનો ભારે બોજો
એમના મગજપર પડે છે એ સારૂ છે!

દાક્તર મ્હેતા—મ્હને લાગે છે કે પહેલાંની આપણી સ્કુ-

વારની અને સાંજની નિશાળો હતી (બે વખતની) એ સારૂ હતું.

શાહ—આ બધી પ્રજા દહાડે દહાડે નબળી પડે છે તેનું આ પણ મ્હોટું કારણ હોવું જોઇએ. એમની પાચનક્રિયા, ખાઇને તરત અભ્યાસ કરવાનો તેથી જરૂર બગડતી હોવી જોઇએ.

મ્હેતા—નિશાળના મકાનો કેવાં છે! કલાસોમાં છોકરાં ગોંધે છે કેવાં! ચસ્મા વાળાં અને બગડેલી આંખો-વાળાં બિચારાં કેટલાં છે! ખુલ્લી હવા નહીં. પુરતુ અજવાળું નહીં. પરીક્ષાઓનો ત્રાસ અને છેવટે ભણી રહ્યા પછી પાછો મળવાનો ડામ. "એમ. એ. બનાકે મિટ્ટિ ખરાબ કરવાની છે."

શાહ—જો, પેલો, છોકરો ચેવડો ખાય છે. આ બધા ખુમ-ચાવાળાનું ખાવાનુ બરાબર તપાસવું જોઇએ. સાલા કેટલાક તો રોકડીઆ હનમાનનું તેલ લઈ આવીને જે એ ધુળ અને સિંદુરવાળું તેલ એમાંથી શેવ ચેવડો, ભજીયાં, ફાફડા, ગાંઠીયા બનાવે છે. ટલાટી માસ્તર ખાસ ચાખીને બરાબર તપાસ કરીને ખુમચાવાળાને અમારા વખતમાં સ્કૂલના કમપાઉ-ન્ડમ પેસવા દેતા, એ જાસો એમ અચ્છો હતો.

મ્હેતા—અરે, મીઠાઇ ત્હમે જોઇ છે ! મેલી ખાંડ, અને લોટ ભેળવી ને આ ઘણા કંદોઇઓ વેચે છે. નિશાળો પાસે પણ એવું ખાવાનું જરૂર આવવાનું. જુઓ પેલી રંગવાળી ચકલીઓ અને બંગડીઓ વેચાય છે એ ઝેરી ખરી કે નહીં ? કોઇ જુવે કે કરે. માસ્તરોને બિચારાને એનું ભાનજ નથી.

શાહ—આમાં કંઈ સુધારો કરવાનું આપણી મેડીકલ સોસાઇટી કે સેનીટરી એસોસીએશનથી થાય એવું છે ?

મ્હેતા—શું ધુળ થાય ? ધીમે ધીમે આરોગ્યનું જ્ઞાન હવેથી પ્રજામાં ઉતરે તો કંઇ થાય. બાકી આપણે તો બહુ તો બે હસ્તપત્રો કાઢીએ. ઘેર મ્હેં તો આવો રસ્તો કાઢયો છે. છોકરાંને દસ વાગે બરાબર જમાડવાનાં. પછી અડધો કલાક આરામ લઇને ૧૦॥ વાગે નિશાળે જવા નીકળે. નિશાળમાં ખાવાનું શું લેવું તે પણ સમજાવ્યું છે. વટાણા, ચણા, મમરા, મગફળી એટલું ચવાણામાં અને બાકી તો ફળ. દરેક ઋતુ ઋતુનાં ફળ મળે છે તે હું પુષ્કળ લેવા દવું છું. કેરીયો, કેળાં, પપૈયાં, શેરડી, જામફળ એ બધું ખાવાની રજા છે.

શાહ—પણ કોઇવાર સેવો, ચેવડો વગેરે ખાવાનું મન થઈ જાય. જાવ ડાક્તર, જરૂર ત્હમારાથી છાનાંમાનાં છોકરાં ખાતાં હશે.

મ્હેતા—કોણ જાણે ખાતાં હોય તો. બાકી ઘણીવાર સેવો, ગાંઠીયા કે ચેવડો ખાવો હોય તો હું ઘેર, મ્હારી પાસ કરેલી દુકાનોએથી મંગાવી આપું છું.

શાહ—વડોદરામાં એક વખત છોકરાંને નિશાળમાં ખાવાનું આપવાની ખાસ ગોઠવણ કરવામાં આવી હતી. દૂધ, મઠીયાં, પૂરી, શક્કરપારા એવું એવું ગામલોક અને આરોગ્ય મંડળે કંઈ આપવા માંડયું હતું. પણ પછી એ ઝાઝું ચાલ્યું નહીં. એવી ગોઠવણ અહીં પણ કોઈ કરે તો સારૂ.

એટલીવારમાં દાક્તરોને છુટા પડવાનું આવ્યું તેથી "સાહેબજી" કહીને છુટા પડયા.

પુરાણી અને યાજ્ઞિક.

૫.

(કસરત)

તન અને મન સુધારવાનો ઉત્તમ ઇલાજ કસરત છે. કસરતથી શરીર જેવું નિરોગી રહે છે, એવું દવાઓથી કદી રહેજ નહીં. ભવિષ્યની પ્રજા તન્દુરસ્ત, બળવાન અને લાયક બનાવવી હોય તો હવે તાકીદે એકે એક જણ, સૌ સૌના ગજા પ્રમાણે કસરત લેવા માંડો.

સ્થળ—(નડીઆદનું સ્ટેશન. ગાડી આવે છે. યાજ્ઞિક ગાડી-

માંથી ઉતરે છે. પુરાણી સ્ટેશનપર એમને મળવા આવ્યા છે.)

યાજ્ઞિક—સાહેબજી, પુરાણી! હવે અમદાવાદ ક્યારે જવું છે.

પુરાણી—જઈ આવ્યો. એક અખાડો નીકળ્યો છે. આણંદનું ગોઠવ્યા પછી અમદાવાદમાં બીજો જબરજસ્ત અખાડો કાહાડીશું.

યાજ્ઞિક—આ નડીઆદનો અખાડો તો સારો ચાલે છે. વિદ્યાર્થીઓ વામનજી મટતા જાય છે અને બડા અલ્લમસ્ત અને ભૈયાજી જેવા બનવા માંડયા છે.

પુરાણી—કસરતની વાતજ જુદી છે. દક્ષણી લોકો તમામ કસરત કરવાના. ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં પણ બધે અખાડા. બંગાળી લોકો પણ ક્યારનાએ કસરત કરતા થઈ ગયા. રહી ગયા છીએ એક આપણે, તે હવે પરમેશ્વર કરશે તો ગામેગામ ત્હમારી મદદથી અખાડાઓ કાહાડીશું. અને તમામ ગુજરાતમાંથી બાયલાપણું દૂર કરી ઉછરતી પ્રજાને તન્દુરસ્ત, મજબુત, અને શૂરવીર બનાવીશું.

યાજ્ઞિક—જુવોને, મુંબાઇમાં દુકાળની મેચ રમાઈ તેમાં ગવર્નર રમવા આવે. ૬૦–૬૫ વર્ષની ઉમ્મરનો આપણો કોઈ ડોસો ક્રીકેટ રમતો હશે? અમદાવાદના ડૉ. ટેલર ૮૦–૮૫ વર્ષની ઉમર થઈ છતાં

રોજ પાંચ–સાત માઈલ ફરવાના; યુરોપીઅન લોકોમાં બાળકો, સ્ત્રીઓ, ડોશીઓ, ડોસાં બધાં કંઇને કંઈ કસરત કરવાનાં ને કરવાનાં.

પુરાણી—આણંદનો અખાડો શરૂ થઈ ગયો છે. મગદળીઆ, પાવડી, મલખમ અને કુસ્તી; આટલાં હમણાં રાખ્યાં છે. એટલાથી તો શરીરનો એકેએક સ્નાયુ મજબુત થવાનો. અને શરીરના એકેએક અવયવને કસરત મળવાની. ક્રીકેટ કે ટેનીસ કે બેડમીંગટન એ બધું આપણા અખાડા આગળ હિસાબમાં નથી. અને આપણા ગરીબ દેશમાં એ ફેન્સી ચીજો અને ખર્ચાળ રમતો પરવડે પણ નહીં. મ્હારો વિચાર એ વિદેશી વસ્તુને ઝાડુ મારવાનો છે.

યાજ્ઞિક—અરે, ક્રીકેટ રમનારા પણ મજબુત થાય છે, અને વિલાયતી કે દેશી ગમે તે પ્રકારની કસરત લેવાતી હોય તો હમણાં ચાલવા દો.

પુરાણી—પણ રમવાની જગાઓનાં કયાં ઠેકાણાં છે ? અમદાવાદમાં કે મુંબાઈમાં છોકરાંઓની વસ્તીમા પ્રમાણમાં મેદાનો તો લાવો ! મીલોની ધુણી અને ધુળનું મીક્ષ્ચર શ્વાસોશ્વાસમાં લેવાનું છે. અમદાવાદ મ્યુનીસીપાલીટી મેદાનો શું કામ ખુલ્લાં

કઢાવતી નથી? બાકી તો જગાઓ તો ઘણીએ છે. સ્ટેશનપરથી પાંચકુવે જતાં લાઠીઓનાં પીઠાં છે એજ ખુલ્લાં કરાવે તો પુષ્કળ જગા છે.

યાજ્ઞિક—ત્હમારા અખાડામાં એ નિરાંત. બહુ જગા ના જોઈએ અને આનંદ તો રમનારા સંખ્યાબંધ એકઠા થાય એટલે ત્યાંએ પુષ્કળ મળે.

પુરાણી—આ રમત ઉપરાંત અખાડા આગળ પૈસા હોય તો મહાપુરૂષોની છબીઓ રાખીએ. દુનિયાના પેહેલવાનો અને ભીમસેનોનાં ચિત્રો દોરાવીએ, રમત ગમતનાં પુસ્તકો, સારાં સારાં માસિકો અને બીજાં પણ જ્ઞાનનાં પુસ્તકો રાખીને સુન્દર પુસ્તકશાળા બનાવીએ, વળી ત્યાં વાર્તાવિનોદ થાય; દૂધ-નાસ્તો વગેરે રાખીને ક્લબ જેવું બનાવાય. મ્હારા મનમાં અખાડા એવાં આદર્શ સ્થાનો બનાવવાની મુરાદ છે. માલિક એ મુરાદ હાસલ કરે તો!

યાજ્ઞિક—આપણાં માબાપ છોકરાંઓને પરણાવવાની ઉતાવળ ના કરે તો સારૂ. કસરત આવી સારી હોય અને શુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય ૨૫ વર્ષનું ઓછામાં ઓછું પળાય તો જોઈ લ્યો પછી પ્રજા!

પુરાણી—આપણો સાત જન્મનો દુશ્મન હોય છે, તે બાપ થઈ ગુજરાતમાં અવતરે છે. જન્મ આપીને, બીજું

જ કામ પરણાવવાનું કરે છે. હેહેલું જન્મ આપવા-
નું અને બીજું કામ પરણાવવાનું. પ....ર....ણા....વે,
પ....સ....તા....વે. (બન્ને જણા હસે છે.)

યાજ્ઞિક—પુરાણી ! દેશી રમતો પણ ખીલાવો. પાટાદાવ,
એરંડો, સાતેલીઉ, દાંડીયા એ બધું સરસ છે.

પુરાણી—એ પણ મ્હારો વિચાર છે. બધુ ધીમે ધીમે કરીશું
તરવાનું, ઘોડાપર સ્વારી કરવાનું, ઝાડપર ચ્હડવાનું
એ બધું તો હું હમણાંજ દાખલ કરવાનો છું.

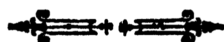
યાજ્ઞિક—મ્હેં એક ઠેકાણે હમણાંજ વાંચ્યું છે કે "કસરત
કરનાર ખોરાક વધારે ખાઇ શકે છે. ઘાડ નિદ્રા
લઇ શકે છે, કોઈ દિવસ માંદો પડતો નથી. દિર્ઘા-
યુષ ભોગવે છે. મનનું અને શરીરનું કામ વધારે
કરી શકે છે. એતો બધું છેજ. પણ એ ઉપરાંત
એનું મન શરીરની માફક મજબુત થાય છે.
ઈન્દ્રીઓને એ વધારે સારી વશ કરી શકે છે. અને
ટુંકામાં ધૈર્ય, ક્ષમા, અને મનોનિગ્રહ એ ગુણો
એ ધારે તો સારા ખીલાવી શકે છે."

પુરાણી—બરાબર છે, એ વાત તદ્દન ખરી છે. છોકરાઓના
શરીર ખીલવવાનું તો જાણે આપણે શરૂ કર્યું. પુરૂ
ક્યારે કરીએ છીએ તે જોવાનું છે પણ છોકરીઓનું શું ?
એ બિચારાંનો કોઈ આ દેશમાં બેલી છે ?

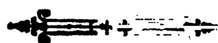
યાજ્ઞિક—એ પાછી બહુ ભારે વાત છે. બીજું બધું તો ધીમે ધીમે થશે. પણ હુમણાં વનિતાવિશ્રામની શાળાઓમાં ગરબા, બેડમીંગ્ટન, ફરવા જવાનું એમ કંઇ કંઇ દાખલ કરાવીએ તો એ ઠીક છે.

પુરાણી—સારૂ; ચાલો; ત્હમે બધા ભાષણો કરો, લેખો લખો, કોન્ફરન્સો અને કોન્ગ્રેસો મેળવો આપણે આ જડ, ખડધલ કામ કરીશું.

(એટલી વારમાં ગાડી ઉપડે છે, અને પ્રેમપૂર્વક હસતા હસતા બન્ને મિત્રો છુટા પડે છે.)



કુસુમ અને કપિલા.



૧.

(કસરત.)

ઘણાં દુઃખ એવાં છે કે જે માળા પુજાથી કે બાધા આખડીથી નહી મટે. દવાઓના રગડા પણ—એ દુઃખ દુર નહીં કરી શકે. માટે મેહેરબાની કરી ફરવા જાવ. શરીર કસો, પરસેવો થવા દો. ખુબ હવા ફેફસામાં પેસવા દો.

કપિલા—અરે ! કુસુમ, ત્હમે હાથે પાણી ભરો છો ? નોકર બોકર કાઢી મૂક્યો ?

કુસુમ—હા. બે મહિનાથી આ કુવે પાણી ભરીએ છીએ. કુવે ગરગડી છે એટલે પાણી ભરવામાં મઝા આવે છે. જુવો, ઉઢણું માથે મૂકીને આ ગાગર માથે મૂકીએ છીએ ત્હમે ઘડો, ગાગર ઉપર ચ્હડાવો તો બરાબર પાણીયારી બનું.

કપિલા—વાહ, વાહ ! આજ ગામમાં જઈને બધાંને વાત કરૂં. ત્હમે લક્ષાધિપતિ થઈને પાણી ભરો છો એથી તે ખેડાવાળ વેડા બીજા શા ?

કુસુમ—અરે, હજી મ્હારે ઘેર તો આવો ! મ્હારા ભાઈઓ બધા લાકડાં ચીરે છે, સૌ સૌનાં ધોતીયાં ધોઈ લે છે. અમે પણ લુગડાં ધોવા નદીએ જઈએ છીએ. બધુ કમ્પાઉન્ડ લીપી કાડયું છે. અને ચાલો, જુઓ અમે બગીચો કેવો બનાવ્યો છે ! (કપિલા કુસુમની સાથે જાય છે અને કુસુમના કહેવા પ્રમાણે બધું ખરૂં માલમ પડતાં આશ્ચર્ય પામે છે !)

કુસુમ—કપિલાબ્હેન, જુઓ અમારાં શરીર. બધાં ડબલ ખાઇએ છીએ. આ બહેન ન્હાનાં પડયાં. અમારો ન્હાનું એક વ્હેંત અહીં આવ્યા પછી ઉંચો વધ્યો. કીકી પાંચ શેર વજનમાં વધી અને એ બધા પ્રતાપ કસરતના.

કપિલા—ત્યારે તેા હળેા અને ખાંડેા એટલે બસ. પછી ત્હમારે કેાઈની પણ ઓશિયાળજ નહીં.

કુસુમ (હસીને)—એ કરીએ છીએ. કાલેજ પાંચ શેર દળ્યું છે. અને એક વખત પાપડ પણ ખાંડ્યા છે ફીકર કરશેા નહીં.

કપિલા—પછી બજ્યુ એ ગદ્ધાવૈતરૂ આખેા દહાડેા કરેા ત્યારે પૈસેા શા કામનેા ? એ ભઠીયારૂ અને માથા-ફેાડમાંથી કંઈ છુટવા માટે તેા લેાકેા પૈસા માગે છે.

કુસુમ—કપિલાબ્હેન ! પ્હેલાં હું પણ એવુંજ માનતી હતી. હવે મ્હારા વિચારેા ફર્યા છે. ઘરકામમાં નુકશાન નથી. એનાથી કસરત સારી મળે છે. પૈસેા આજ છે ને કાલે નથી. દરેક સ્થિતિને યેાગ્ય કેળવણી લઇ લેવી એ સારૂ છે. જાતે સેા સેાનું કામ કરી લે તેમાં એક જાતની સ્વતંત્રતા રહે છે. મન પ્રફુલ્લીત રહે છે. નવરાં બેઠાં બેઠાં પારકી નિંદા કર્યા કરતાં ને નકામેા વખત બગાડતાં તેના કરતાં આ તેા હજારગણુ સુખ ભેાગવીએ છીએ. જુવેા, કામ કરતાં કરતાં મ્હેં આ રૂમાલ ગુંથ્યેા. (રૂમાલ દેખાડે છે) હમણાં બેસેા તેા હારમેાનીયમ સંભળાવું. ભાભી સુરતથી આવ્યાં તે હાથની પેટી લેતાં આવ્યાં છે. હું પણ બે-ચાર ગાયન શીખી છું.

હમણાં વળી અહીં ફરવા જઈશું, તે ૩-૪ માઈલ સુધી જઈ આવીશું.

અહીં આવ્યા પછી છાપાં તો રોજ વાંચીએ છીએજ ને તેમાં વળી સરસ્વતીચંદ્રના એ ભાગ પુરા કર્યા. શું મઝાની ચોપડી છે !

કપિલા-(સાંભળ્યાજ કરે છે અને કંઈ બોલી શકતી નથી. છેવટે) ત્યારે તો ત્હમને બંગલે આવે ત્રણેક મહિના થયા હશે એટલામાં તો કંઈ કંઈ નવા-જુની થઈ ગઈ.

કુસુમ-હા, હું તો કહું છું ત્હમે અહીં અમારી સાથે રેહેવા આવો. બહુ નહીં. જાવ. એકજ મહિનો રેહેજો. ત્હમારો હીસ્ટીરીયા જડમૂળમાંથી જાય છે કે નહીં તે જોજો.

છોટાલાલ પાઠક.

૭.

વાળુ અને જમવાના નિયમો.

વાળુ કરવામાં જે નિયમિતપણું, વિવેક અને સાદાઇ રાખશે તે તન્દુરસ્ત, સ્વતંત્ર અને સુખી થશે.

ઝમુભાઈ દીવેટીઆ નાગર છે. મુત્સદ્દી લોકોમાં જેમ રાતના મોડા જમે તેમ મ્હોટાઈ વધારે સમજવી. નાગરનાં જમણવારો હોય ત્યારે રાતના બબ્બે વાગે. મુનશીજીને ઘેર જમણવારોમાં પીરસનારા જમી રહે એટલે કુકડો બોલે. હોય. આપણે એમની બરાબરી થાય નહીં! મ્હોટાને વાદે આપણે ન્હાના માણસોએ દોડવું નહીં. લાંબાની વાટે ટુંકો જાય મરે નહીં તો માંદો થાય.

ઝમુભાઈને ત્યાં જેમ રાત પડે તેમ જાણે વહાણું જ વાય છે. રાતના વાળુ કરવાનું કમમાં કમ ૧૦ વાગ્યા વગર તો નહીંજ. અને ઘણી વખત ૧૧ વાગે. મહિનામાં બેચાર વાર ૧૨-૧૨॥ પણ થઈ જાય.

મ્હારૂં નામ છોટાલાલ પાઠક. હું એ લાખાપટેલની પોળમાં રહું છું. નાગર લોકોનો પુષ્કળ સહવાસ છે; પણ મ્હારે ત્યાં વાળુની રીત જુદીજ છે. શ્રાવક લોકો દિવો થતાં પહેલાં જમી રહે છે એ વાત મ્હને બહુ પસંદ છે; દસ વર્ષ સુધી હું પણ રોજ છ વાગ્યા પહેલાં જમી લેતો હતો, અને જમ્યા પછી બ્હાર નીકળતો.

સાંજના છ વાગે જમી લઉં એટલે છોકરાંએ વેળાસર છુટાં થાય અને બે ઘડી તુળશીકૃત રામાયણ વાંચે. ત્રણ વર્ષમાં મ્હારા ઘરવાળીએ રામાયણ, મહાભારત અને ભાગવત

ત્રણ ગ્રંથો પુરા કર્યા.

પણ હવે છોકરાઓ મ્હોટા થયા અને કોઈ ક્રીકેટ રમવા જવાનો હોય તો કોઈ કહેશે મ્હારે ભાષણમાં જવું છે. અને આ શહેરમાં લગભગ દરરોજ સભાઓ અને ભાષણો તો ખરાંજ. મ્હેં વિચાર કર્યો કે કસરતથી ફાયદો છે. અને સભાઓ, ભાષણો એ પણ જ્ઞાન પ્રાપ્તિનાં સારાં સાધન છે. એમ સમજી આ બે વર્ષથી વાળુનો વખત બદલીને ૮ કર્યો છે. ૮ થી ૮॥ કદી કદી થઈ જાય. પણ ૮॥ થી તો કોઈ દિવસ મોડુ થવા દીધું નથી.

જમવામાં પણ મ્હારે ઘેર સખ્ત નિયમો છે. "ભુખ લાગી હોય તોજ ખાવું અને તરસ લાગી હોય તોજ પાણી પીવું." મ્હારા બાપાના વખતનો અમારે ત્યાં એ નિયમ છે.

બીજાં છોકરાંની માફક મ્હારાં છોકરાંને આચરકુચર ખાવાનું નહીં. છોકરાંને સમજાવી મૂક્યું છે કે મન અને ભૂખ એ બેની વચમાં તફાવત શો છે. મન એટલે જે જોયું તે કુત્રાની માફક ખાવા દોડવું તે. અને ભૂખ એટલે ખરી રૂચી થાય અને પેટ ખરેખરૂં ખાલી થવાથી જે લાગણી થઈ આવે તે. મન વાંદરા જેવું છે. વાંદરૂ ઘડીમાં છાપરે બેસે અને ઘડીમાં ઝાડપર જાય તેમ મન પણ જલેબી દેખી તો જલેબી ખાવાનું ઇચ્છે. બોર દીઠાં તો કહેશે કે મારે બોર જોઈએ. આરિસું દેખે ને અંદર મરી, મસાલો વગેરે

શવી નિશાળ આગળ કોઈ વેચતું હોય તો તે લેવા દોડે. પણ મનને એમ મરજી પ્રમાણે કુદવા દેવાનું નથી. મનને આપણે વશ રાખવું. જે છોકરાં મનને કબજે રાખે તેજ માણુસ; બીજાં ઢોર.

અમારે ત્યાં ચ્હા નહીં. રોજ બબ્બે ત્રણ ત્રણ વખત ત્હમે ચ્હાઓ શું સમજીને પીઓ છો? શું એનાથી શરીરને ફાયદો છે? એનાથી ભૂખ મરી જાય છે અને ઉનું ઉનું પીવાથી જરા જાગૃતિ આવે છે એટલાથી ત્હમે શું મોહ પામ્યા છો?

છોકરાંને કે મ્હારે કોઈવાર હૉટલમાં નહીં જવાનું, આઇસક્રીમ મ્હારી જીંદગીમાં મ્હેં એકજ વખત ખાધો છે. મ્હોર ફક્ત એનો સ્વાદ ચખાડવા માટે છોકરાંઓને ઘેર બનાવીને મ્હેં ખવડાવ્યો હતો. સોડા, લેમન, રાસબરી, જીંજર એ લાલ પીળાં પાણી મ્હેં કોઇ દિવસ પીધાં નથી ને છોકરાંને પણ પીવા દીધાં નથી.

ત્હમને લાગશે કે પાઠક આવો કેવો? પણ હું કહું છું કે હું મારે મન લાખ રૂપીયાનો છું. સાહેબ લોકોમાં ઘણા ગુણ છે પણ એમનું જે દીઠું તે સમજ્યે વગર સમજ્યે લેવું એવો મ્હારો મત નથી. આ ત્હમે બીસકીટ ખાવો છો એમાં વટાળ, આભડછેટ જાણે બાજુપર મૂકો પણ એની કિંમત અને સ્વાદનોજ વિચાર કરો અને પછી પૈસા ખર્ચો.

આપણી ના નથી. 'હંટલી પામર'ના બીસકીટ બે રૂપીયે રતલ મળે છે. જામનગરવાળાને ત્યાંથી દેતરાં કે ઘેબર લ્યેા રૂપીઆનાં બશેર મળશે. બન્ને ખાઈ જુઓ. ક્યાં સારાં લાગે છે? બીસકીટ કેાણ જાણે ક્યારે બન્યાં હુશે? કેટલા દહાડા સ્ટીમરમાં થયા હુશે. કેટલા દહાડા મુંબાઈ પડી રહ્યાં હુશે અને કેટલે દહાડે અહીંની દુકાનમાંથી ત્હમે લીધાં હુશે. તાજામાં તાજાં લ્યેા તેા પણ ઓછામાં ઓછા ત્રણ મહિનાનાં તેા એ વાશી હુશેજ અને આ દેતરાં કે ઘેબર લેશેા તેા આજનાં બનાવેલાં આજ લઈ શકશેા.

હું કંઈ મખ્ખીચુસ નથી. દેાડડાહ્યેા નથી પણ હા, જરા વિવેકપૂર્વક ઇશ્વરે બુદ્ધિ આપી છે તેને અનુસાર ચાલનારેા છું ખરેા. સવારમાં દરરેાજ છેાકરાંને દૂધ ભાખરી આપું છું. મ્હને પરમેશ્વરે જે મઠ બાજરી આપી છે તે ફૂરતા ફૂરતી ખવરાવું છું.

હમારે ઘેર કંકાસ કલેશ નથી. બપેારના જમતી વખતે મ્હારા બે દીકરા, હું અને મ્હારી સ્ત્રી ચારે જણાં જોડે જમવા બેસીએ છીએ. સ્ત્રીને મ્હારી એઠી થાળીમાં પાછળથી ખાવાનું નથી રાખ્યું. શાક, દુધ અમે ખાઇએ અને બૈરી લુખું, કેારૂ ખાય એવેા મ્હારે ત્યાં વહીવટ નથી.

જે હેાય તે સરખે ભાગે વ્હેંચીને ખાઇએ છીએ.

બપોરના છોકરાઓ ૧, ૧, આનો લઈ જાય છે. તેનાં ફળફળાદી ખાવાનાં—બીજું ગરબડીયું નહીં.

પાંચ વાગે નિશાળેથી ઘેર આવી છોકરાંઓ ભાખરી ગોળને ઘી ખાઈ લે. પછી ક્રીકેટમાં કે ફરવા જાય. ક્રીકેટમાં ના જાય ત્યારે ફરવા જવાનું અને ફરવાનું પણ કેવું ? કોઈવાર કાંપમાં તો કોઈવાર કાંકરીયે. કાંકરીયાનાં બે ચક્કર મારે. એક નહિ. પૂલપર જાય તો ત્યાં પણ બે ત્રણવાર ચક્કર મારે. પછી જરા બેસીને આવવાનું. આંતો જરા માધવબાગમાં બેઠા કે વિકટોરીયા બાગમાં બેસી આવ્યા એવું ફરવાનું નહીં. ઓછામાં ઓછી પાંચેક માઈલની રપટ મારે ત્યારે ફર્યું ગણવાનું. હું ઘણી વખત એમની સાથે ફરવા જવું છું અને કોઈવાર એ જુદા અને હું જુદો એમ પણ જઈએ છીએ. મ્હારૂં ફરવાનું વળી એમનાથીએ બે માઈલ વધારે. સાંજના બધા આઠ વાગે ઘેર આવવાના. હું સાંજના રોજ ટાઢે પાણીએ ન્હાઈ પા કલાક સંધ્યા કરી પછી વાળુ કરવાનો. ત્રિકાળ સંધ્યા હું કરૂં છું, છોકરાઓને કહ્યું છે કે વિદ્યાભ્યાસમાંથી પરવારો પછી ત્હમે પણ ઠીક લાગે તો ત્રિકાળ સંધ્યા કરજો નહીં તો જેમ ઠીક લાગે તેમ ઈશ્વરને સંભારી ત્હમારૂં જીવન ધાર્મિક જે રીતે થતું હોય તે રીતે કરજો. હું ધર્મઘેલો નથી, શિખાથી ને ત્રિપુંડ્રથી તથા સંધ્યા ગાયત્રિના બાહ્ય આચારથી માણસ ધાર્મિક

થાય છે એમ હું માનતો નથી. જ્ઞાન મેળવવું, હૃદય ખરી ભક્તિથી ભરવું અને જે કર્ત્તવ્ય આપણે બજાવવાનાં છે તે સારામાં સારી રીતે બજાવીએ એવી આવડત મેળવવી એ મુદ્દાની વાત છે.

રાતના બરાબર ૮ા વાગે મ્હારે ત્યાં ત્હમે કોઈ વાર આવજો. અમે છીએ ગરીબ માણસ. પણ રાતના જે શાન્તિથી અમે જમીએ છીએ તે રીતે મ્હોટા રાજાઓ કે શેઠીઆઓ પણ નહીં જમતા હોય.

અગાશીમાં અમારા પાટલા નંખાય. અને વાર્તાવિનોદ કરતાં કરતાં રોજ રાતના અમારે ત્યાં જમવા બેસવાનું. ખોરાકમાં સ્વાદ કરતાં ગુણ ઉપર અમે વધારે ધ્યાન આપીએ છીએ. બે ભાગનો ખોરાક એક ભાગનું પાણી અને એક ભાગ ખાલી રાખી અમે જમીએ છીએ. ત્હમારા સમજવામાં એ વાત આવી? એમ સમજો કે જાણે પેટમા જે જગા છે તેના ચાર ભાગ કરવા—બે ભાગ ખોરાકથી ભરવા; એક ભાગ પાણીથી અને એક ભાગ જેટલી જગા ખાલી રાખવી. ત્હમને હું બ્રાહ્મણ થઈને આવી સલાહ આપું છું તે જરા વિચિત્ર લાગતું હશે. કારણ અમારૂં બધું ગયું લાડવામાં. અને જમવાનુ હોય ત્યારે અમે બ્રાહ્મણભાઈ સવારથી ભૂખ્યા રહીએ અને એક વખતે ત્રણ કે ચાર ટંકનો ધાણ વાળીએ.

પણ એ બધું મ્હેં રદ કર્યું છે. જમવા જવાનુંજ મ્હોટે ભાગે બંધ કર્યું છે અને નિયમિત પણે મિતાહારથી જમી તન્દુરસ્ત અને સુખી રહીએ છીએ. મ્હારે ત્યાં હજી સુધી કોઈ વાર વૈદ કે દાક્તર પેઠા ન્હોતો. આ 'ઈન્ફલુએન્ઝા' વખતે મ્હારૂ ના ચાલ્યુ ને રૂપીયા ૨૦ ચીરાયો. એ રહ્યો ચેપી રોગ એટલે એને હું ના અટકાવી શક્યો. વારાફરતી બધાં પટકાયાં પણ ઈશ્વરકૃપાથી બધાં જીવીએ છીએ. જય મહાદેવ! પધારજો.

"હરિ ત્હને પ્રસન્ન તે ક્યમ થાશે,
મ્હારા દિલનું કપટ કેમ જાશે," હરિ ત્હને પ્રસન્ન તે કેમ થાશે?"

લેસન કરવા બેઠેલાં છોકરાં.

૮.

(આંખની સંભાળ.)

"આંખનો પ્રકાશ એ પ્રભુની ઉત્તમ બક્ષિસ છે. પ્રાણી માત્ર પ્રકાશથી જીવે છે." **શીલર**

"આ ઝીણા સરખા, બે મનોહર દીવા? એ આત્માની બારીઓ છે." (ડયુબારટસ)

રતીલાલ છજામાં બેઠા બેઠા ન્યુસપેપર વાંચે છે. છોકરાં દિવાનખાનામાં છુટાં છુટાં લેસન કરવા બેસી ગયાં છે;

કાલે શનિવાર હોવાથી આજે બધું લેસન પુરૂ કરવાનું છે એટલે દસ વાગતા સુધી વાંચ્યા વગર છુટકો નથી. રતીલાલ બી. એ. એલ. એલ. બી વકીલ છે. ટુંકી નજર હોવાથી ચશ્મા પેહેરવા પડે છે અને છોકરાં પણ રાતે વાંચી વાંચીને આંખો બગાડે છે એમ જોઈ જીવ બાળે છે. નિશાળો ઉપર ચિડાય છે. માસ્તરોને મનમાં ગાળો ભાંડે છે અને નિઃસત્વ કરી નાખનારી કેળવણીની બધી પદ્ધતિ ફેરવવી જોઈએ વગેરે વિચારો કરે છે એટલામાં રસ્તે થઈને ડો. વ્હોરા જાય છે તેમને રતીલાલ ઉપર બોલાવે છે, "ડૅાકટર, જરા આવીને જાવ. કોઈ માંદુ નથી એટલે દવા નથી લેવાનો પણ આ છોકરાં આંખો બગાડે છે તે જરા જોઇ જાવો. જોઈએ તો એની ફી લેજો."

ડૅાકટર ઉપર આવે છે, અને તરતજ રતીલાલ એમને છોકરાં વાંચતાં હતાં તે દેખાડીને કેહે છે કે જુવો ડાકટર આ લોકોની આંખો ના બગડે અને વંચાય એવી રીતે એમને વાંચતાં શીખવાડો.

ડૅા.—તો રતીભાઈ એમને બિચારાંને રાત્રે વંચાવો છોજ શું કામ? શું ભણી જવાનાં છે? માસ્તરોને નિશાળમાં કશુ ભણાવવું નહીં ને ઘેરથી લેસન કરાવવાનો ભાર આ બિચારાંને માથે નાખ્યાંજ કરવો. રોજ એ લોકો શું

ગોખી લાવ્યા તેની પરીક્ષા લેવી અને મહીનો થાય એટલે પગાર લેવો !

રતીલાલ—હું પણ એજ વિચાર કરતો હતો સારૂ ભણાવનાર માસ્તર હોય તો પછી છોકરાંઓને ઘેર વાંચવાનુંજ નહિ રેહેવું જોઇએ.

ડાકટર—અરે મંગુ તું મીણબત્તીનો દીવો લઇને બેઠી છે ? ઉઠ નપાસ. મીણબત્તી, કોડીયુ, છુટો ઘાસલેટનો દીવો એ બધું ખરાબ; હાલતી જ્યોત રહે તેનાથી આંખ બગડ્યા વગર રહેજ નહીં. આ હરીલાલ પણ ખોટો બેઠો છે. દીવાના સામુ નહીં બેસવું જોઇએ. પેલો ભાણો જો એ વળી છેક અંધારામાં બેઠો છે. ઉઠ અલ્યા, બિલાડો છું ? બિલાડાં અંધારામાં જુવે; માણસથી તો જોવાય નહીં. અલ્યા એટલે દુરથી વંચાય છે ?

એમ કહી ડાકટરે બધાને ઉઠાડયાં અને પછી બરાબર કેમ વાંચીએ તો આંખ બગડે નહીં. તે બાબત નીચે પ્રમાંણે સમજણ પાડી.

રતીભાઈ જુવો. આ બધા દીવા કરતાં "ડીઝ" નાં ફાનસો સારાં છે. ચારેક નવાં ફાનસો એ લાવો. અગાશીમાં લઇને બેસીએ તોપણ હોલવાવાનાં નહીં દીવો પણ એનો જોઇએ એવો મ્હોટો અને સ્થિર રહે છે.

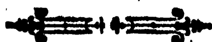
પછી જુવો છોકરાં, દીવો આપણી પાછળ રાખવો. અને આ રીતે બેસવું. દીવાનું અજવાળુ ચોપડીપર પડે પણ આંખપર ના પડે. ડાબા ખભા ઉપર થઈને અજવાળુ ચોપડી-પર પડે એમ દીવો ગોઠવવો. (દાક્તર બેસી બતાવે છે) સુતે સુતે કદી વાંચવું નહીં. એથી આંખ તાણવી પડે છે. બહુ અંધારામાં ના વાંચવું તેમ બહુ આંખફાડ અજવાળુ એ સારૂ નહીં. બપોરનો વખત હોય ને આ છજામાં બેસીને વાંચો તો જરૂર આંખ બગડે. રેલ્વેમાં કે ચાલતી ગાડીમાં કદી વાંચવું નહિ. ફરવા જાવ ત્યારે દૂર ઝાડો હોય તે જોવાં. લાંબી નજર નાંખવાથી આંખને આરામ મળે છે. સીનેમેટો-ગ્રાફથી આખ બગડે છે. માટે બહુ સીનેમેટોગ્રાફ પણ જોવા ના જવું. કોઈ કોઈ વાર આ કૃષ્ણજન્મ જેવી ફીલમ આવી હોય ત્યારે જવું. આખો દહાડો ના જવું. એક કલાક વાંચીને પાંચ મીનીટ આરામ લેવો. આંખ મીંચી રાખીએ અને ઠંડે પાણીએ છાલકો મારીએ એટલે આંખને આરામ મળે અને થાક પણ ઉતરી જાય.

કેમ સમજણ પડી ?

છોકરાંએ કહ્યું; હાજી.

પછી ડાક્ટરે કોઈની જીભ કઢાવી, કોઈનું પેટ દબા-વ્યું, કોઈને ટપલી મારી અને પછી બધાંની સાથે હાથ મીલાવીને ઘેર જવાની રજા લીધી.

ઇશ્વર શેઠનું ગ્રામોફોન.



૯.

(ઘર તથા ઉંઘવાનો ખંડ.)

હું મ્હોડે માથે ઓઢીને કદી સૂતો નથી અંધારીયાંમાં ભૂરૂ વાદળ, અને ચળકતા તારાઓ જોતો જોતો હું સુઇ જવું છું; અને અજવાળીયામાં ચંદ્રની કળા જોતો અને ચાંદનીથી ન્હાઈ રહેલી-સૃષ્ટિ નિરખતો, સ્વચ્છ ખુલ્લી હવામાં આખી રાત ગાળું છું. રાતની મીઠી ઉંઘથી મ્હારો થાક ઉતરી ગયો હોય છે અને રોજ સવારે તાજો થઇ જાણે નવો અવતાર પામીને ઉઠું છું. બાળકો તમને મારો આશીર્વાદ છે કે “નિદ્રા મીઠીજ વસજો, મૃદુ લોચને જો”

શેઠ ઇશ્વરલાલ નવું ‘ગ્રામોફોન’ લાવ્યા છે. આજે સગાંવહાલાં તથા આડોશી પાડોશીને એમણે ગ્રામોફોન સાંભળવા બોલાવ્યાં છે. રાતના સાડાનવ થઈ ગયા છે વિશાળ દીવાનખાનું છોકરાં, સ્ત્રીઓ તથા પુરૂષોથી ભરાઈ ગયું છે. અને હજી કેટલીક સ્ત્રીઓ કામમાંથી પરવારતી જાય છે તેમ આવતી જાય છે થાળી શરૂ થાય છે. ‘રઝાક’નું બેન્ડ ચાલે છે, ‘રંગભંગકા લોટા’ ચાલે છે, હસવાનું ગીત ચાલે છે. અને એમ કરતાં કરતાં ઉપરાઉપરી ગીતો ઉપર ગીતો ચાલી રહ્યાં છે.

ભાગી—પુરી બ્હેન ત્હમે ઘર તો સારૂ બાંધ્યુ હો ! આ નવું ઘર કર્યા પછી હું તો આજજ આવી.

પુરી—કામ આડે નવરાશ મળે ત્યારે આવોને ? આવો, માંહ્યલા ખંડ જુવો. ત્રીજો માળ અગાશી, એ બધું તૈયાર થઇ ગયું છે. ત્હમારા જેવાના પુણ્યથી બધુ છે- બાકી ડોસાએ શું મૂકયું તું ? તમે બધું જાણો છો.

ભાગી—હા બા, ભોગવો ને સુખી થાવ.

પછી ભાગી, પુરી, સમરથ અને બીજલ એ ચારે જણાં ઉઠે છે. પુરીએ હાથમાં વાલસેટ લીધું છે અને અગાશી, માંહ્યનો ખંડ, ત્રીજો માળ બધું એક પછી એક બતાવે છે.

ત્રીજે માળ, બેજ ખંડ છે. આગળ એક મ્હોટો ખંડ, વચમાં રાખેલો છે અને પાછળ પણ આગળના જેવડો એક જ મ્હોટો ખંડ રાખેલો છે. બન્ને ખંડ ઉંચા છે. પૂર્વ, પશ્ચિમ અને દક્ષિણ દિશા એમ ત્રણે તરફથી ખંડ ખુલ્લા છે. પૂર્વ તરફ મ્હોટી ત્રણ બારીઓ છે. પશ્ચિમ તરફ પાછલા ખંડને અગાશી અને આગલા ખંડને છજુ છે. પશ્ચિમ તરફ કરે બારણાં પડાય તે ખાતર શેઠે જોડેનું ઘર ૫૦૦૦ માં વેચાતી લઇ લીધું અને મૂળ કિંમત ભાગ્યે બે હજાર

હવે પણ આ હુન્નની ખાતર ૩૦૦૦ વધારે ખરચી નાખ્યા હતા. એજ પ્રમાણે ઉત્તર તરફનું ઘર પણ લેવા શેઠનો વિચાર છે. એટલે એ ઘર પણ નીચુ એક ઢાળીયુ કરી રાખી, એ ઉપર બારીઓ પાડવી અને પછી આ ઘર ચારે તરફથી ખુલ્લુ રાખવું એમ ઇચ્છા હતી પણ જોડેના ઘરવાળો માનતો નથી અને કરે બારીઓ તો શું પાડે પણ એક ન્હાનુ બાકોરૂ રહી ગયું છે તે ખાતર કોર્ટમાં કેસ ચાલે છે. આખુ ઘર ઉંચુ ના કરાવવા મનાઈ હુકમ આવ્યો હતો પણ એમાં તો શેઠ ફાવ્યા છે. આ વગેરે વાતો ત્રીજે માળ બતાવતાં બતાવતાં પુરીબ્હેને બધાને કહી.

સમરથ—પુરી શેઠાણી! આ ખંડ આવડા ઉંચા શું કામ કર્યા છે? મ્હને તો આવડા મ્હોટા ખંડમાં બ્હીક જ લાગે મ્હારા બાપ! આવડુ ઉંચુ શુ?

બીજલ—બ્હીક શેની? પોતાના ઘરમાં બ્હીક શી? કોણ ત્હારો બાપ ખાઇ જાય છે? હા પણ, આ ઉપર માળીયુ થઈ રહેત ને ઉપર કાકડમાળ પડ્યુ રહેત; ખર્ચ એટલુંને એટલું થાત.

પુરી—જુવો! માળીયાની વાત મ્હારી જીએ બહુ કહી હતી પણ શેઠ કહે કાકડમાળ મ્હારે જોઇતુંજ નથી. આપણા લોકોના ઘરમાં, પાલખો, માળીયાં, ખાસલી વળીઓ, છાપરાં, વાગાળાં, ટોપલા એવું એવું નવાં

ઘર કરાવ્યા પછી બધુ પડયુ રહે છે તે શેઠ જુવે છે, નહીં હોય તો—એ સંઘરી રાખવાની જરૂર હશે તો—એ ખાતર બીજુ ઘર ભાડે લઇશ પણ આ રેહેવાના મકાનમાં એ ગડગચ્ચો નહીં જોઇએ; અને સમરથ બ્હેન, ત્હમે બ્હીકની વાત કહી પણ એતો વ્હેમ છે. મુંબાઈ જતા પેહેલાં હુંએ બ્હીતી હતી પણ હવે તો ભૂત, પ્રેત, કશાને હું માનતી જ નથી. છોકરૂ માંદુ થાય તોએ પ્હેલાંની પઠીમ ઉતાર મૂકવાનો કે નજર ઉતારવાની હવે મ્હારે નહીં.

ભાગી—જો પવન કેવો આવે છે! હવા તો આખી પોળમાં ત્હારા આ મેડા જેવી કંઈ નહીં હોય.

સુરી—ત્યારે હવાને ખાતર તો આ બધી ભાંજગડ કરી છે. માળીયુ નહીં કરવાનુ બીજુ કારણ એ પણ ખરૂ કે ખંડ આવા મ્હોટા ને ઉંચા હોય તો એમાં હવા બહુ રેહે ને ચોક્ખી રેહે સુવાને સારૂ ત્રીજે માળજ રાખ્યુ છે.

ભાગી—હા બા હા, હવા આવો ને જાડાં થાવ! આટલા દહાડા હવા વગર અમે બધાં મરી ગયાં ને ત્હમે બહુ જીવ્યાં! બહુ પવન આવશે તો ઉડી જઈશ ઉડી; મુઠી હાડકાં છે તે હાથે નહીં આવું!

પુરી—જે ખંડમાં જીંદગીનો ત્રીજો ભાગ કા'ડવાનો એટલે ૨૪ કલાકનો દહાડો એમાં આઠ કલાક સુવા ઉંઘવામાં થઇને જાય કે ના જાય ? તો એમ રોજના ૮-૮ કલાક એટલે જીવતરનો ત્રીજો ભાગ થયોને ? તે ત્રીજો ભાગ ગાળવાની જગા ખુલ્લી, સ્વચ્છ અને સારી હુવા વાળી જોઇએજ. એમ સમજીને આ ખંડ અમે ખાસ કરીને આવા કર્યા, ને ભાગીબા, હવા વગર ત્હમારા વખતમાં કેટલાંએ દુઃખી થતાં હશે, ને ઘણાંએ મરી ગયાં હશે, ત્હમે ઓછા હિસાબ કહાડયા છે ?

બીજલ—જો બા, પથારીઓ કવી છે ? ગોદડા ઉપર ગલેફ છે ને પાછી આ ધોએલી સાફ ચાદરો છે, તકીયા ઉપર ગલેફ ને પાછી ઝુલ્યો મુકી છે. આ બધી પથારીઓમાં જરાએ ડાઘો નથી.

સમરથ—બધી પૈસાની વાત છે. હમણાં બાર મહિને દોડસો બસે મળતા હોય ને પુરી બા આવુ રાખે તો બતાવુ.

ભાગી—બેસ, બેસ. ચોખા રહેવામાં ગરીબાઇ ના પાડતી હશે. એમ હોય તો હેંડ મારે ઘેર ને લુગડાં કે ગોદડાં જોઈ લે. આઠ દહાડા થાય કે પોટલો લઈ ને મ્હારે નદીએ જવાનું. ઉસ બાર મહિને

પાચલાનો જાય છે પણ અમારાં હાડકાં તમારા જેવાં હરામ નહીં. ને જાત્યો કશેલીઓ.

પુરી—પેલી ધાવણીને અહીં સુવાડુ છું. એમ કહીને એમની ન્હાની આઠ મહિનાની છોકરીને સુવાડવાની ગોદડી દેખાડી. એના ઉપર મીંણીયાનું અસ્તર ચ્હડાવેલું હતું. છુટાં લુગડાં એક બે ગડી કરીને ઉપર રાખેલાં હતાં. પીશાબ કે ઝાડાના ડાઘા કે ગંધ એ પથારીમાં પણ સમૂળગાં ન્હોતાં.

સમરથ—પુરી ભાભી તો બધી વાતે સુધરી ગયાં. હવે તો ઈશ્વરભાઇએ ભાગ્યશાળી કહેવાય.

"જે ઘેર નાર સુલક્ષણી તે સુખમાં સુનાર."

એમ કહીને સમરથ, પુરી શેઠાણીને બચડે ધોકો મારે છે. એટલીવારમાં એમનો છોકરો કાન્તિ અને રમણ ઉપર આવે છે અને પથારીઓમાં સુઇ જાય છે.

બીજલ—અલ્યા મ્હોડે માથે ઓઢીને સુઈ જાવ. ટાઢ બહુ વાય છે. પુરી બ્હેન આ બારી પણ બંધ કરો. પવન બહુ આવે છે.

પુરી—અમારે ત્યાં, મ્હોડાં તો ઉઘાડાંજ રાખવાનાં. અને બારીઓ પણ આખી રાત, બારે માસ ખુલ્લી. ચોમાસુ હોય કે શિઆળો હોય. બહુ ટાઢ વાય

તો કાન ઢાંકી ટોપીઓ પ્હેરીએ. અને ટાઢ બહુ વાય તો એક ગોદડું વધારે ઓઢીયે, પણ બારીઓ બંધ નહીં કરવાની અને મ્હોંડે માથે પણ નહીં ઓઢવાનું.

કાન્તી—બધાં આ ખંડમાં સુઈએ, અને બારી બારણાં બંધ કરીએ તો શ્વાસોશ્વાસમાં જે કારબોનીક ઍસીડ ગેસ નીકળે તે બધો આ ખંડમાંને ખંડમાં રેહે અને દમમાં પાછો એજ આપણાં ફેફસાંમાં આવે. મ્હોડે માથે ઓઢીયે તો આપણો બ્હાર કાઢેલો ઝેરી કારબૉનીક ઍસીડ ગેસ ગોદડામાંને ગોદડામાં રહી પાછો આપણાં મ્હોંમાંને નાકમાં પેસે. આ બારીઓ ઉઘાડી રાખવાથી અને મ્હોડે માથે નહીં ઓઢવાથી ચોખ્ખો ઓક્સીજન અમને મળ્યાજ કરે અને એ રીતે ચોખ્ખી હવાના અમને લાભ મળે.

પુરી—અલ્યા પણ બે જણા ઉપર કેમ આવતા રહ્યા! વાજું ત્હમારે નથી સાંભળવું? રમુડા તુએ આવતો રહ્યો?

રમુ—ઉંઘ આવે છે. તેથી હવે સુતા સુતા સાંભળીશું. બધાં બૈરાં નીચે ઉતરે છે પાછાં ગ્રામોફોન સાંભળવા બેસે છે. હજી ગીતો ચાલ્યા કરે છે.

"મુજને મારના સમશેર વ્હાલા વીરતું"
દેવકીનું "કંસ વધ" નું એ ગાયન આવ્યું.

પછી,

"નટવર વસંત થેઈ થેઈ નાચી રહ્યો,
નાચી રહ્યો જગ નચાવી રહ્યો
શું નટવર વસંત થેઈ થેઈ નાચી રહ્યો."

અશ્રુમતી નાટકનું ડાહ્યાભાઇ ધોળશાજીનું એ
ગીત ચાલ્યું

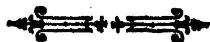
પછી,

શા માટે શ્રમ કરે, સતિ તુંજ પતિ ભક્તિ સાચી
હુવે પુત્રી તું વળ પાછી—
સાવિત્રી નાટકનો એ યમ–સાવિત્રી સંવાદ ચાલ્યો

* * * * *

ગાયનો હજી ચાલ્યાં કરે છે. રાત વધતી જાય છે તેમ તેમ ગીતો સાંભળવામાં વધારે રસ પડે છે. પણ આપણે દૂર જવાનું છે માટે ઉઠો. બધાંને ખબર ના પડે એમ છાના માના ચાલી જઇએ.

દાણા વેચનાર જીવણલાલ ચતુર્ભુજ પટવાનું સંપુર્ણ આરોગ્ય.



૧૦

(ઉંઘતા પહેલાં શું કરવું ?)

જેનામાં શુધ્ધ ચારિત્ર ના હોય તે માણસને નિરોગી કહેવાયજ નહિ.

"તન્દુરસ્તી સારી રાખવા માટે શુદ્ધ હવા, સ્વચ્છ પાણી, પૈાષ્ટિક પણ સાદો ખોરાક અને કસરત એટલાં વાનાં જરૂરનાં છે, આહાર વિહારમાં વિવેક રાખવેા. 'ખાનપાનની ખાતર જીંદગી નથી પણ જીંદગીની ખાતર ખાનપાન છે' એટલે ખાવા પીવા અને મેાજશેાખ કરવા આપણે જન્મ્યા નથી પણ ખાવું પીવું એ તેા ફક્ત સાધન છે. શરીર ટકાવવા માટે અને જીવતા રહીએ તેની ખાતર, ખાવા પીવાની જરૂર છે." ઉપર પ્રમાણે જીવણલાલ ચતુર્ભુજ પટવાનો અભીપ્રાય હતેા. એ વળી એમ પણ કેહેતા કે "ખરા તન્દુરસ્ત માણુસને હું મ્હેાં પરથી પારખી આપું. શરીર સાજુ સારૂ હેાય પણ નીતિ સારી ના હેાય તે માણસની કાન્તિજ વિચિત્ર લાગે છે." દારૂ પીનારેા માણુસ લાલ ચટક દેખાય છે પણ એવાને જોઇનેજ પટવા ઓળખી કાડે.

અંતઃકરણ જેનું બળતું રેહતું હેાય, ન્હાના પ્રકારની જેને ચિન્તા હેાય તે માણુસ તન્દુરસ્ત રહીજ ના શકે.

જીવણલાલનો વ્હેપાર દાણા વેચવાનો હતો. ધંધામાં પ્રમાણિક, સાચા અને એક નિષ્ઠાવાળા હતા. "સાચને અને વ્હેપારને બનેજ નહીં" એવું માનનારા એ ન્હોતા. એ તો ઉલટા એમ કેહેતા કે, "ખરો વેપાર શાખનોજ છે. ઘડા જેવડુ માથુ જજો પણ કોડીયા જેવડુ નાક ના જશો." પટવાની દુકાને માલ ચોખ્ખો, ભાવ એક, અને કોઈ દિવસ કોઇને છેતરવાની વાત નહીં. એ કેહેતા કે "પ્રભુએ મ્હને પ્રમાણિક પણાથી પણ બે પૈસા આપ્યા છે. કોઈ દિવસ મ્હેં સટોરીયા વેડા કર્યા નથી. ભાવોની ઉથલ પાથલમાં હુ કોઈ દિવસ ગાડી ઘોડે તો કોઈ દિવસ દોરી લોટે એમ થયો નથી. ઠંડે પેટે, ઈશ્વર ઉપર આસ્તા રાખીને હુ મ્હારા ગજા પ્રમાણે વહેપાર કર્યો ગયો છું તો આ આબરૂ ભેર દહાડા કહાડયા અને હજી સુધી મ્હારા નામને ડાઘ સરખો નથી લાગ્યો."

અને વાત પણ ખરી છે. આખા બજારમાં જીવણલાલ ચતુર્ભુજની દુકાન કહી એટલે હદ આવી રહી.

પટવા નિરાંતે ઉંઘે છે. કોઇ દિવસ પાપને લીધે એમના અંત:કરણમાં પશ્ચાત્તાપ કરવાપણુ નથી.

જેનુ ચારિત્ર્ય શુદ્ધ તેજ માણુસ ખરો સુખી. શરીર નિરોગી હોય પણ મન જેનુ મલિન હોય; શરીરે બળવાન હોય પણ મન જેનું નિર્બળ હોય એ માણસને તન્દુરસ્ત કેહેવાયજ કેમ ?

જીવણલાલ પટવા ગૃહસ્થ સંન્યાસી કહેવાય એવા છે.

સંસાર વ્યવહારમાં રેહેવા છતાં એને ઝાઝી વિષય લલુપતા નથી. એ શુદ્ધ એક પત્નિ વૃત પાળનારો અને " પર સ્ત્રી માત સમાન" ગણનારો છે.

જૈનોમાં જેને શિયળ કેહે છે તે એનામાં પુરેપુરૂં છે.

એક દિવસ મ્હેં વિચાર કર્યો કે જીવણુલાલ પટવા આવો સારો બન્યો શી રીતે ? એકલા વંશ પરંપરાના ગુણોથી કે પૂર્વ જન્મનાં પુણ્યથીજ કંઇ આટલું સારૂં જીવન બને નહીં આ જીવનમાં પણ એણે પુષ્કળ પ્રયત્ન કર્યા હોવા જોઇએ અને લાલચોથી કેમ દૂર રેહેવું, લોભને વશ કેમ ના થવું એ બધી તજવીજ બરાબર કર્યા વગર આવું સુન્દર અને શાન્ત જીવન કેમ થઇ શકે ?

એક દિવસ મ્હેં વિચાર કર્યો કે આજે અમાસની પાકી છે એટલે જીવણુલાલ ઘેર હશે. એમ ધારી પાંચ વાગે હું એમને ઘેર ગયો. બીજા વાણીયા કાંતો પાકીને દહાડે ચોપડા લખતા હોય કે કાંતો તડાકા મારતા હોય. પણ જીવણુ પટવા ગીતારહસ્ય વાંચતો હતો.

મ્હેં જઇને સીધીજ વાત પુછી કે ત્હમે તન્દુરસ્ત, બળવાન, કાન્તીવાન અને શાન્ત કેવી રીતે બન્યા તે હું જોવા અને પુછવા આવ્યો છું.

જીવણુલાલ ના સહવાસમાં હમણાં હમણાંનો હું વધારે આવવાથી એ મ્હારા ઉપર સ્નેહ રાખતા હતા. એમણે મ્હારી સાથે હસીને વાત કરી. આડી અવળી અનેક વાતો કરી પણ મ્હારા સવાલનો જવાબ ઉડાવ્યો.

મ્હેં કહ્યું આજે હું ત્હમને છોડવાનો નથી. એમણે વર્ત્તમાન પત્રોની વાતો કરી, 'કૈસરની પડતી તથા પ્રજા સત્તાઓનો ઉદય." "પટેલનો વર્ણાંતર લગ્નનો કાયદો" વગેરે વિષયોપર ઘણું વિવેચન કર્યું પણ મ્હેં મ્હારો અસલનો સવાલજ પુછ્યાં કર્યો.

એમણે કહ્યું આરોગ્ય કેમ રાખવું એ વિષે હું કંઈ પણ ત્હમારા બધાના કરતાં વધારે જાણતો નથી. શરીર નિરોગી રાખવાના અને મજબુત બનાવવાના નિયમો બહુજ સાદા છે અને સર્વ કોઈ સમજી શકે છે. મુખ્ય વાત ફક્ત એકજ છે અને તે જાણ્યા પ્રમાણે કરવાનું તે છે. જાણ્યામાં કંઈ નથી પાળવામાં બધુ છે.

મ્હેં કહ્યું બરાબર છે. હવે એ સંબંધી મ્હારે કંઈ પુછવાનું નથી. પણ હવે ત્હમે સદાચારી અને ચારિત્ર્યવાન કેવી રીતે બની શકયા તે કોહો.

જીવણલાલે તે પછી બે ન્હાની ચોપડીઓ કાહાડી અને મ્હને બતાવી. એક ચોપડી નિત્ય નોંધ 'ડાયરી'ની હતી. અને બીજી 'કાર્યક્રમ' ની હતી. પેહેલી ઉપર 'રાત્રી' અને બીજી ઉપર 'સ્હવાર' એમ લખ્યું હતું.

એમણે પેહેલી 'સ્હવાર' વાળી 'કાર્યક્રમ'ની ચોપડી લીધી. અને મ્હને કહ્યું કે આમાં દરરોજ સ્હવારે હું દિવસમાં શું શું કરવાનું તે લખી કાહાડું છું.

એમાં મ્હારૂં રોજ રોજનું 'ટાઈમ-ટેબલ'-વાંચવું

શું ? ફરવા ક્યાં જવું ! મળવું કોને કોને ? એ બધું એમાં પ્રથમથી નક્કી કરવાનું.

મ્હારો સાધારણ નિયમ ત્રણેક કલાક રોજ વાંચવાનો કે જ્ઞાન પ્રાપ્તિનો, ૧ાા–૨ કલાક ફરવા જવાનો અને કસરતનો. ૧ કલાક વર્ત્તમાનપત્રો અને માસિક વગેરે ખાતે લાયબ્રેરીમાં. ૮ એક કલાક આરામ ઉંઘ વગેરે થઇને, બે કલાક ન્હાવા ધોવા તથા ખાવાના અને ૮ કલાક દુકાન ખાતે કમાવામાં. લોકસેવા માટે વખતો વખત મ્હારે સમય જોઇએ, તે કમાવવામાંથી કે આરામના વખતમાંથી લઇ લઉં છું.

આ ચોપડીમાં જે જે પાને ત્હમારે જોવું હોય તે જોઈ જાવો. આ વિભાગ પ્રમાણે મ્હારૂં ટાઇમ ટેબલ ગોઠવાયું હશે.

હું જોઈ ગયો અને ઘણે ભાગે જીવણલાલે કહ્યું એમ જ હતું. જ્યાં જ્યાં પુછવા જેવું હતું તે પુછયું અને જીવણલાલે મ્હને સંતોષકારક ખુલાસા કર્યા,

પટવાએ કહ્યું "યજ્ઞ કર્યા વગર જમવું નહી" એમ આપણાં શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે. હું દરરોજ કંઇ પણ ઉત્તમ વસ્તુનો ત્યાગ કર્યા વગર એટલે મ્હારી પાસેની કોઇપણ કીંમતી ચીજ આપી દીધા વગર (જમતો નથી એમ તો નહીં કહું પણ) ઉંઘતો નથી.

મ્હને એ બોલવામાં બરાબર સમજણ ના પડી એટલે ફરીથી પુછયું ત્યારે એ કેહે કે એક ઠેકાણે એમ કહ્યું છે કે **"યજ્ઞ કર્યા વગર જમે એ ચોર છે"** તેથી હું તનથી,

મનથી કે ધનથી (ત્રણેથી કે ત્રણમાંના એકથી) કંઈપણ દરરોજ સેવા કર્યા વગર સૂતો નથી.

હવે હું સમજ્યો. મ્હેં જોયું કે જીવણલાલ પટવા જ્ઞાન મેળવે છે, ચારિત્ર શુદ્ધ રાખે છે અને લોક સેવા કરે છે, હવે મ્હને સમજણ પડી કે એમનું જીવન ખરૂં ધર્મમય છે. ધર્મને એમણે જીવનમાં ઉતાર્યો છે અને બીજા તો ધર્મની વાતોજ કરે છે.

જીવણલાલે પછી મ્હને ' નિત્ય નોંધ ' ' રાત્રી 'વાળી ચોપડી બતાવી. એ કેહે " દરરોજનાં કરેલાં કામ ઉપર રાત્રે સૂતા પહેલાં હું ત્રણવાર નજર નાખી જવું છું. જાગતો જોધ પેહેરેગીર હોય તેમ પુષ્કળ બારીકાઈથી હું મ્હારાં કરેલાં કામ–મનનાં, વાણીનાં અને ઇન્દ્રીઓનાં–તપાસી જવું છું. બધાં નોંધું છું–એમાં કરવાલાયક ના કર્યું હોય અને ના કરવા લાયક કર્યું હોય તે બધું છુટું પાડું છું. અને પછી એ બધાંનું પાછુ અવલોકન કરી મ્હારા સિદ્ધાન્તો પ્રમાણે શું શું બન્યું અને શું શું ના બન્યું તે જોઈ, ભવિષ્યનું મ્હારૂં વર્ત્તન કેમ રાખવું તે બાબત નિશ્ચયો કરૂં છું.

ભૂલ્યો ઘણી થાય છે. પાપમાં–નિશ્ચય કરીએ છીએ, ફરીએ છીએ–ને પાછા પડાય છે. છતાં પ્રભુ સમક્ષ બધું નિખાલસપણે નિવેદન કરવાથી બહુ મેહેનતે ધીમે ધીમે ઠેકાણું પડવા આવ્યું છે. કંઈ રાતો મ્હેં પશ્ચાત્તાપમાં ગાળી છે. ઘણી વાર મ્હેં મ્હારા પોતાના ગાલપર તમાચા માર્યા

છે. નર્કની યંત્રણાઓ ભોગવી છે અને પ્રભુ કૃપાથી પંદરે વર્ષે હવે કંઈ શાન્તિ મેળવી શક્યો છું.”

હું આ બધું સાંભળી રહ્યો. જીવણલાલ માટે મનમાં ભક્તિભાવ થયો. એમનું જીવન નિષ્કલંક, પરોપકારી અને અનુકરણ કરવા લાયક કેમ બની શક્યું છે તેની વિધિ સમજાયો.

ખરી તન્દુરસ્તી—ખરૂં આરોગ્ય આજ છે. શરીર સારૂં હોય, મન શુદ્ધ હોય અને આત્મા પવિત્ર રહે તેજ માણસ તન્દુરસ્ત ગણવો જોઇએ.

મ્હેં પણ નિશ્ચય કર્યો કે હવા, પાણી, ખોરાક અને કસરત તરફ મ્હારે પુષ્કળ ધ્યાન આપવું. અન્ન એ જેમ શરીરનો ખોરાક છે તેમ જ્ઞાન એ મનનો ખોરાક છે. દર-રોજ જ્ઞાન મેળવતા રેહેવું. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરે આત્માના રોગો છે. મેલેરીયા, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, પ્લેગ એનાથી જેમ આપણે દૂર રહીએ છીએ તેમ આત્માના રોગોથી પણ દૂર રેહેવું.

શરીર જેમ કસ્યાથી સારૂં રેહે છે તેમ મન અને આત્મા પણ પરોપકારથી અને સેવાથી ઉન્નત થાય છે.

મ્હેં જોયું કે આ જીવણલાલ ચતુર્ભુજ પટવા છે એક ફડીયો; દાણા વેચનારો નેસ્તી. કોણ ધારે, કે દાણા વેચ-નારા વાણીયાઓમાં આવા સાધુ પુરૂષો થઇ શકતા હશે!

(પ્રથમ ભાગ સમાપ્ત.)